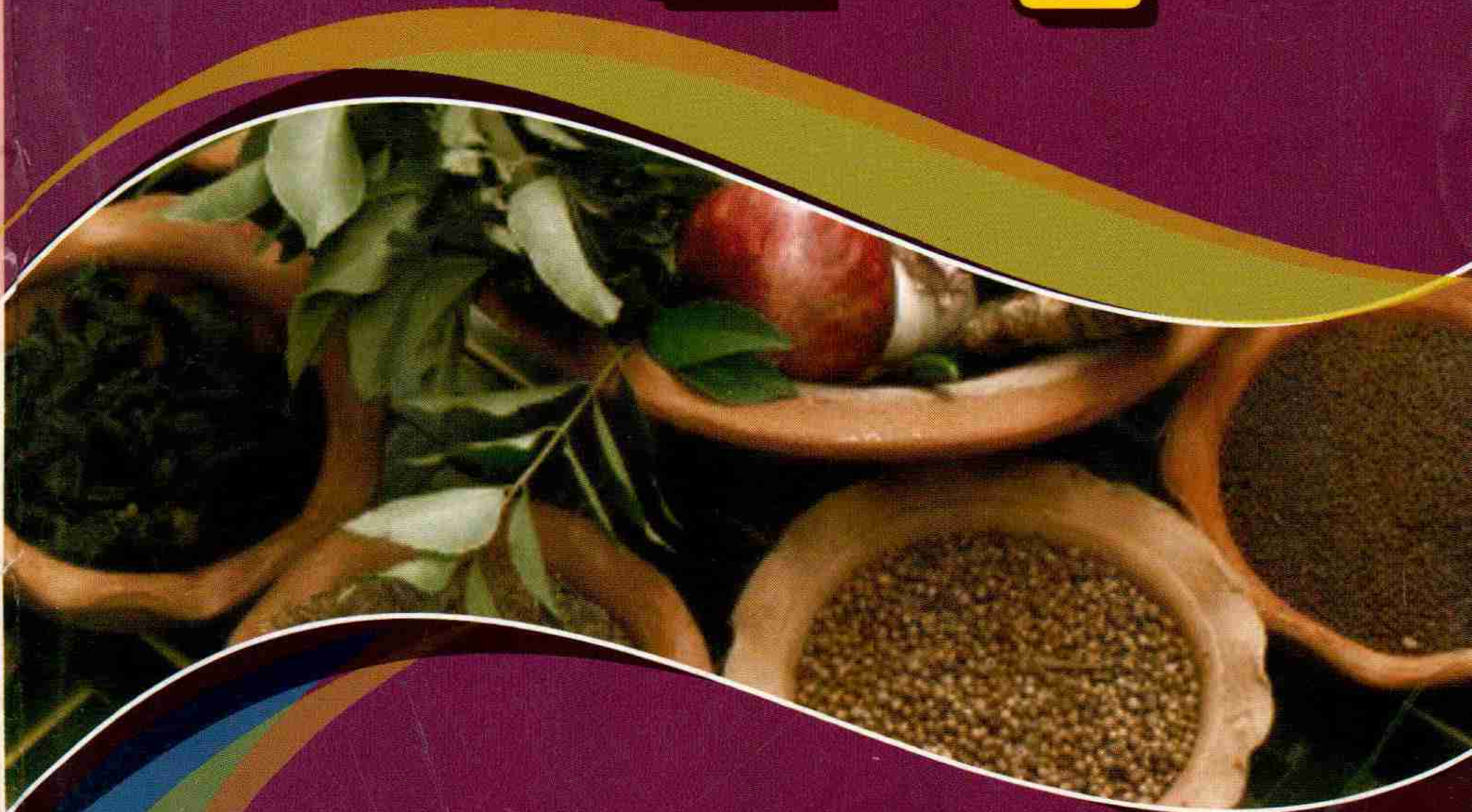


రక్తపోటు, మధుమేహం, లివర్ జబ్బులు, కీళ్ల వ్యాధులు, పేగుపూత ఇంకా ఎన్నో..

మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.
మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు



Blank Page

మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు

రచన :

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A., M.S.,



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్.నెం. 28-3-49, అరండల్‌పేట,

విజయవాడ-520 002. ఫోన్ : 0866 - 2434320

MEE VYADHULAKU MEERE VYDYULI
Written by : Dr. G.V. Purnachandu, B.A.,M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, VIJAYAWADA - 2.
Ph : (O) 2577373; Mobile : 94401 72642

Revised Edition :
JANUARY, 2013

Price :
₹ 150-00

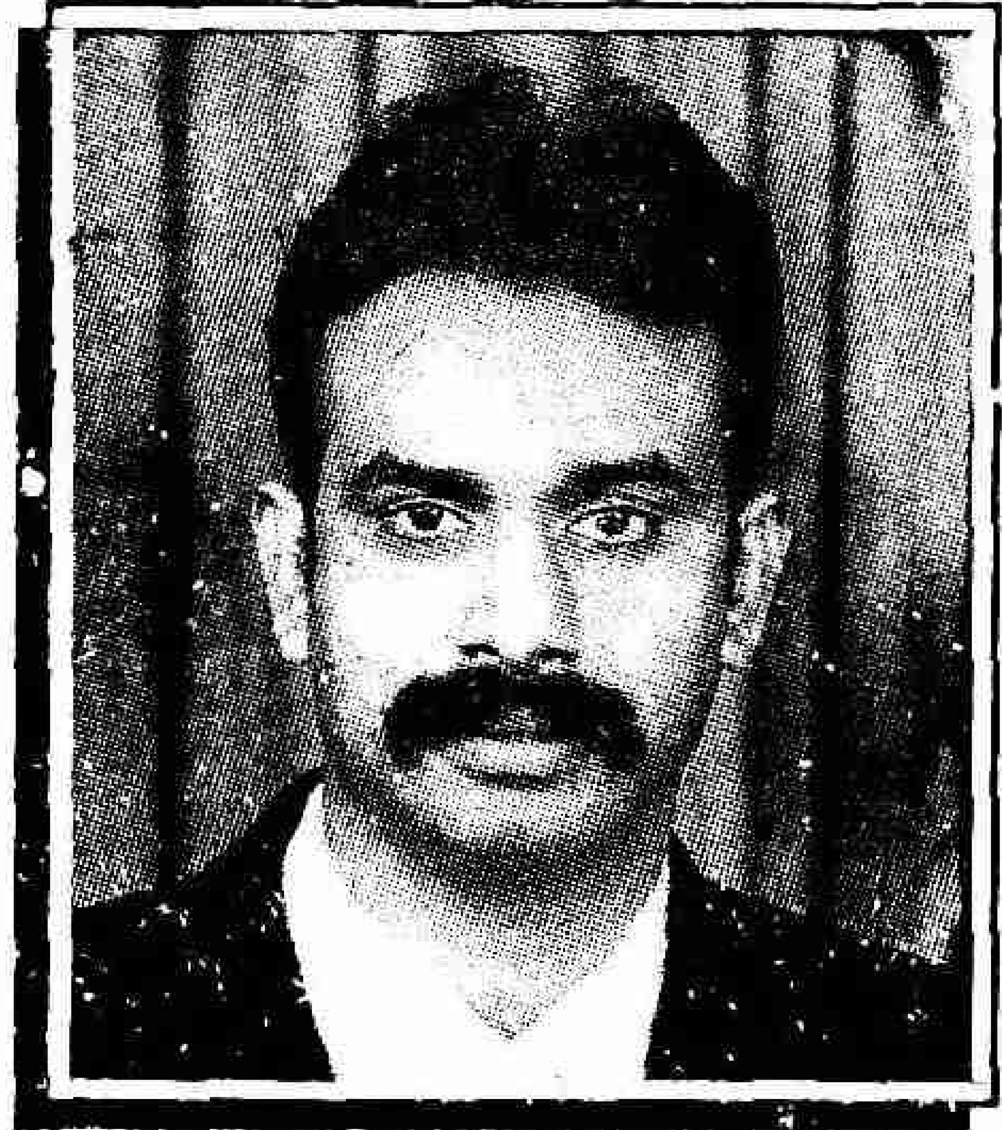
Cover Design :
Artist Ramu

Printer :
Vinayaka Offeset Printers
Vijayawada - 2

Published by :
Sree Madhulatha Publications
28-3-49, Sanjeevaiah Colony,
Arundelpet, Vijayawada - 520 002.
Ph : 2434320 (O), Cell : 94401 72936

2

అంకితం



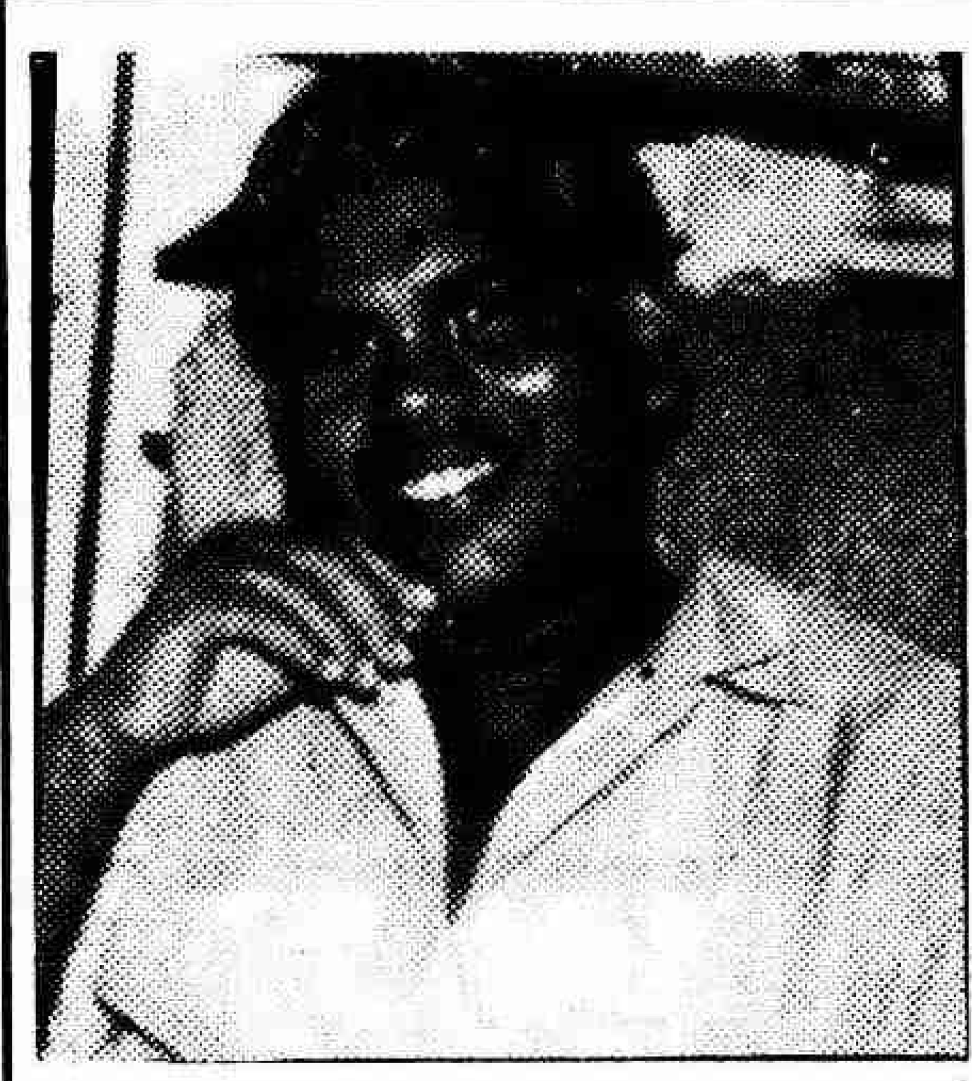
ఎక్కడ
ఏ కాస్సంత సేవాకార్యక్రమం
జరిగినా
అది తానే చేపట్టినంత సంబరంగా....
తాను ముందుకు నడుస్తూ ....
ఎందరినో
ముందుకు నడిపిస్తూ ....
ప్రజాసేవలో పునీతుడైన
చక్కటి సేవాపరాయణుడు
అపురూప నాయకుడు
లయన్స్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ (1996-97) డిస్ట్రిక్ట్ 324సి-1

మా

లయన్ చిగురుపాటి వరప్రసాద్ MJF గార్కి

శుభాకాంక్షలతో....
రచయిత

ముందుమాట



ప్రస్తుతం మనకు అందుబాటులో వున్న సాహిత్యాన్ని ముఖ్యంగా మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు. మొదటిరకం ఇలా చదివి అలా అవతల పారవేసే సాహిత్యం. దీన్నే మరోపేరుతో... కాలక్షేపపు సాహిత్యం అనవచ్చు. ఇక రెండవ రకం అలంకారభూషణమైన సాహిత్యం. ఇలాంటి సాహిత్యం... సాహితీ ప్రియులైన వారందరి గృహాలలోనూ ఉండాల్సిందే. అయితే ఏడాదికో, పదేళ్ళకో ఒక్కసారి మాత్రమే ఈ సాహిత్యాన్ని తీసి చదువుతారు. లేదంటే ఓ పాతికేళ్ళు ఈ సాహిత్యాన్ని ముట్టుకోకపోయినా వచ్చే నష్టం లేదు. చివరగా మూడవరకం సాహిత్యానికొస్తే... బంగారంలా భద్రపరచుకుని తరచూ మన అవసరాలకు ఉపయోగించుకునే అద్భుత సాహిత్యం ఇది.

మొదటి రకం సాహిత్యాన్ని అందరూ వ్రాయగలరు. రెండవరకం సాహిత్యాన్ని కొందరే వ్రాయగలరు. ఇక మూడోరకం సాహిత్యాన్ని అందించే వారు యదార్థంగా చెప్పాలంటే... కోటికొక్కరే ఉంటారు. వీరి ఆలోచనా ధోరణి వేరుగా ఉంటుంది. తన కలం నుంచి జాలువారే ప్రతి అక్షరం ప్రజల గుండెల్లో కలకాలం నిలిచిపోవాలనీ, అనుక్షణం వారి అవసరాలను తీరుస్తూ వారికో అవసరంగా తన సాహిత్యం మిగిలిపోవాలని ఆశిస్తారు ఇలాంటి రచయితలు. అక్షరాలా ఈ కోవకే చెందినవారే... ఈ గ్రంథ రచయిత డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ గారు.

వైద్యులకు, వైద్య గ్రంథాలకు, వేదాలకే పరిమితమైన వైద్యశాస్త్ర రహస్యాలను, మర్మాలను... ఇంటింటిలోని వంటింటిదాకా చేర్చిన ఘనత పూర్ణచంద్ గారిదే. ఈ విషయంలో ఘనాపాటి వీరే.

పదేళ్ళ పసివాడు మొదలుకొని పండుముదుసలి సైతం అర్థం చేసుకుని, ఆచరించేందుకు అనువైన భాష... ఈ చికిత్సలకోసం, కొండలు, గట్లు, పుట్టలు తిరిగి మూలికలు వెతికి తెచ్చుకునే అవసరం లేకుండా... అతి

సులభంగా లభించే సాధారణ దినుసులు, ద్రవ్యాలు, మూలికలతోనే ఎన్నో అత్యద్భుత చికిత్సలను అందించిన డా॥ పూర్ణచంద్ గారికి... తెలుగు పాఠకశ్రేణి నిజంగా ఋణపడి వుందనే చెప్పాలి.

బొల్లి, బోద, శోభి, రక్తక్షీణత, పేగుపూత, కీళ్లవాతం, పక్షవాతం, షుగర్, ఉబ్బసం... ఇలా ఎన్నో వ్యాధులకు, వ్యాధి బాధలకు వైద్యులతో నిమిత్తం లేకుండా వైద్య చికిత్స మీకు మీరు స్వయంగా చేసుకునేందుకు ఈ గ్రంథం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. కనుక... దీనికి 'మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు' అన్నపేరు చక్కగా అతికినట్లు సరిపోయింది.

ఇంతటి అమూల్యమైన ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అతి తక్కువ వెలతో, అందమైన ముద్రణతో అందించిన శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్ అధినేత శ్రీ లక్ష్మీ నరసారెడ్డి గారు అభినందనీయులు.

సాహితీ కన్యకు... సొగసునిచ్చే వజ్రమణిమయ కంఠాభరణాలు కొన్నయితే... సాహితీకన్య సొగసుకు అవసరమయ్యే చీని చీనాంబరాలు, మేలైన రత్న ఖచిత పట్టువస్త్రాలు మరికొన్ని ! సాధారణ రచనలన్నీ సాహితీ సరస్వతికి సొగసునిచ్చేవైతే... 'మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు' వంటి అసాధారణ ఆరోగ్య గ్రంథాలు సాహితీ సుదతికి అవసరమయ్యే చీనిచీనాంబరాలు, పట్టు వస్త్రాల వంటివి. సోయగాలకు సొగసుతెచ్చే ఆభరణాలకు, తప్పనిసరి అవసరం అయిన వస్త్రాలకు ఎంత తేడా వుందో గ్రహిస్తే... ఇలాంటి గ్రంథాల అవసరం ఏమిటో, వీటి ఔచిత్యం ఏమిటో, వీటిస్థానం ఏమిటో మీరు తెలుసుకో గలుగుతారు. ఆభరణాలు లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. మరి వస్త్రాలు లేకపోతే ఎలా ? కనుక సాహితీ సరస్వతికి ఇలాంటి గ్రంథాలను పట్టువస్త్రాలుగా పరిగణించవచ్చు.

మధ్య తరగతివారికి 'నేటి వైద్యం' అందని తేనెతుట్టెలా తయారైన ఈ రోజుల్లో, ఇంతటి చక్కని ఆరోగ్య రసామృతాన్ని అందించి... సులభ చికిత్సలను ప్రతివారికీ చేతికందుబాటులోకి తెచ్చిన రచయిత, మా మిత్రులు డా॥ పూర్ణచంద్ గారు సదా అభినందనీయులు. తన అద్భుతశైలితో పాఠక హృదయ పీఠాలపై రారాజుగా పట్టాభిషిక్తుడైన పూర్ణచంద్ గారు... పాఠక హృదయాలలో చిరస్మరణీయులుగా మిగిలిపోతారు.

వట్లూరి నారాయణరావు
ఎడిటర్ : వండర్ వరల్డ్

చదవండి! **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం** చదివించండి!

తెలుగు పత్రికా రంగంలో వినూత్న ప్రయోగంగా...

పూర్తి ఆరోగ్య సంక్షేమ పత్రికగా అందరి ప్రశంసలందుకుంటోన్న...



మన ఆరోగ్యం

కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమ మాసపత్రిక

వెల రూ.15/- మాత్రమే

చందాదారులు అవ్వండి - చేర్పించండి!

'మన ఆరోగ్యం' పత్రిక వెల రూ.15/-. పన్నెండు సంచికలకు రూ.180/- అవుతుంది. కానీ చందాదారులకు రూ.150/- ప్రతినెల పత్రికను పోస్ట్ ఖర్చులు భరించి పంపే సౌకర్యాన్ని కల్పించాము. జీవిత సభ్యులుగా చేరండి. జీవిత సభ్యత్వం రూ.1500/- ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ మీ వంతు సహాయ, సహకారాలు 'మన ఆరోగ్యం' పత్రికకు అందించండి.

★ మీరు సంవత్సర చందాదారులుగా చేరుతూ రూ.150/-లు యమ్.ఓ. లేదా డ్రాఫ్ట్ గానీ 'శ్రీషణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు' పేరిట పత్రిక చిరునామాకు పంపించండి.

★ బంధుమిత్రులకు మీ ప్రేమ పూర్వక కానుకగా 'మన ఆరోగ్యం' పత్రిక సంవత్సర చందా మీరే కట్టి వారి అభిమానం పొందండి, వారిని ప్రోత్సహించండి.

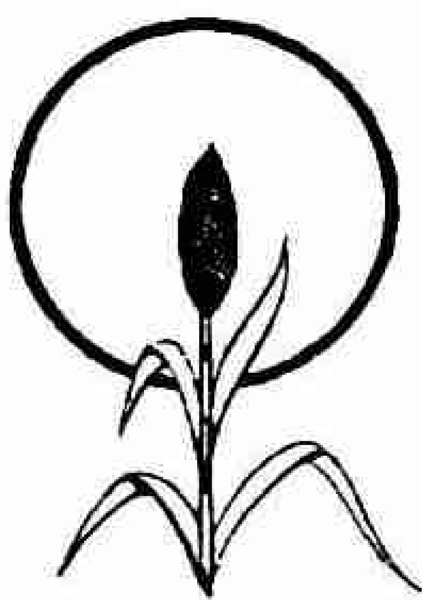
★ 15 మందిచేత సంవత్సర చందా కట్టించి ఆ క్యాష్ రిసీట్స్ పంపిన వారికి ఒక సంవత్సరం పాటు, 'మన ఆరోగ్యం' పత్రిక ఉచితంగా పొందండి.

మన ఆరోగ్యం పత్రిక యాజమాన్యం, సంపాదక వర్గం ఇది తమ సామాజిక బాధ్యతగా భావిస్తోంది. ఇందులో ఆరోగ్య విషయాలను అందించే వైద్య నిపుణులు కూడా వారి సామాజిక బాధ్యతగానే భావిస్తున్నారు. పాఠకులు కూడా ఈ అంశాన్ని తమ వంతు సామాజిక బాధ్యతగానే భావించి మాకు సహకరించగలరని మనవి చేసుకుంటున్నాం.

ఇట్లు

వి.ఎల్.నరసారెడ్డి (పబ్లిషర్)

సంప్రదించవలసిన చిరునామా :



శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

డోర్ నెం.28-3-49 & 51, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-520 002.

Ph : (O) : 0866 - 2434320, Cell : 94401 72936

6

విషయసూచిక

నెం.	అధ్యాయం పేరు	పేజి
1.	తిన్నది వంటపట్టనీయని రాక్షసవ్యాధి "అమీబియాసిస్"	9
2.	మనసును అల్లకల్లోలం చేసే బొల్లి	16
3.	పాదాలను పాషాణాలుగా మార్చే బోదవ్యాధి	22
4.	మధ్యవయసులోనే మగతనానికి ముగింపు ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు	28
5.	చర్మాన్ని పరమ వికారంగా చేసే శోబి	32
6.	తినే ప్రాప్తం లేకుండా చేసే పూతన పేగుపూత వ్యాధి	36
7.	సుఖానికిపోయి కొనితెచ్చుకునే సుఖవ్యాధులు	44
8.	వెన్నుపోట్ల ఆటుపోట్లతో బతుకంతా మనిషిని కుప్పకూల్చే నడుంనొప్పి	48
9.	మూత్రంలో ఏ తేడాకన్పించినా అశ్రద్ధ చేయకండి! మూత్రపిండాలకు ముప్పు	55
10.	రోగాలకు రాచబాట రక్తక్షీణత	63
11.	గనోరియా సెగరోగం పగవాడికీ వద్దు	69
12.	నరాలను పోటెత్తించే సర్పి	75
13.	సమస్త రోగవర్ధకం మలబద్ధకం	78
14.	జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దద్దుర్లు, దురదలు.... ఈ ఎలర్జీ బాధలనుండి విముక్తేలేదా?	85
15.	కీళ్ళవాతం కృంగతీస్తుంటే అధైర్యపడకండి	97
16.	కడుపులో పాములు తెచ్చిపెట్టే దద్దుర్లతో కూడిన దురద	104
17.	మనిషిని వేధించి బాధించే మెడనొప్పి	107
18.	పేగుల్లో పలుగులుదించే టైఫాయిడ్	113
19.	ఉబ్బసానికి చెల్లెలు ఇస్నోఫిలియా	118
20.	ఆధునిక యుగంలో స్త్రీకి శాపం తెల్లబట్టవ్యాధి	123

నెం.	అధ్యాయం పేరు	పేజి

21.	సిఫిలిస్ వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి	129
22.	అందానికీ, ఆనందానికీ శాపంగా నిలిచే మొటిమలు	133
23.	మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళకు దర్భగడ్డి వైద్యం	138
24.	దురదకు పుట్టిల్లు తామర	150
25.	మనిషిని నిశ్చేష్టుడ్ని చేసి మూలపడేసే పక్షవాత వ్యాధి	154
26.	జవసత్వాలను నిర్వీర్యంచేసే మలేరియా	146
27.	జిడ్డుకారే ముఖం కూడా ఒక చర్మ వ్యాధి లక్షణమే?	162
28.	పొత్తికడుపుకు కత్తిపోట్లు నెలలో ఆ మూడురోజులూ... ఋతుశూల	166
29.	కడుపులో నొప్పికి కారణాలెన్నో.... చిటికెలో తగ్గించుకోగలిగే చిట్కాలు ఇవిగో	173
30.	సరిపడని వస్తువుతో చర్మానికి సవతిపోరు కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్	183
31.	రక్తదాతలారా! ఉద్యమించండి	186
32.	మొలల వ్యాధికి కందవైద్యం	191
33.	ఎంతకూ అంతుపట్టని, ఒకపట్టాన చికిత్సకు లొంగని సొరియాసిస్	200
34.	వీర్యంలో దోషాలు అసమర్థుణ్ణి చేస్తాయా?	205
35.	సంతానం లేని దంపతులకోసం సమగ్ర సమాచారం	209
36.	మూత్రంలో మార్పులొస్తున్నాయా? మీ మూత్రపిండాలు జాగ్రత్త!	216
37.	వైద్యశాస్త్రానికే తలనొప్పిగా పరిణమించిన మైగ్రేన్ తలనొప్పి	225
38.	హలో! నేనే.... మీ లివర్‌ని.... మీకే ఈ ఉత్తరం	232
39.	అందమైన శరీరానికి అంటుకున్న పీడ.... ఎగ్జీమా	237
40.	హార్ట్ ఎటాక్‌లా భయపెట్టే గుండెల్లో నొప్పి హార్ట్ బర్న్	241
41.	మందులు లేకుండా నొప్పులు తగ్గించుకునే సులువైన మార్గాలు	250
42.	జఠరాగ్నిని కాపాడుకోకపోతే అన్నీ అనర్థాలే	253
43.	కలకాలంగా కడుపులో కుడివైపున నొప్పి ఉంటే..? గాల్‌స్టోన్స్	258
44.	షుగర్ వ్యాధిని సులువుగా జయించటమెలా?	264

తిన్నది వంటపట్టనీయని రాక్షస వ్యాధి "అమీబియాసిస్"

ఇంటికి పట్టిన శని అయినా వదుల్తుంది గానీ, వంటికి పట్టిన అమీబియాసిస్‌ను వదల్చడం కష్టసాధ్యం అని ఓ సామెత.

ఒక పెన్సిల్‌తో పెట్టిన చిన్న చుక్కలో వేలాది అమీబాలు వుంటాయి. అంత సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఈ అమీబాలు పేగులోపలి పొరల్ని చెదపుట్టలా పట్టి పీడించి హింసిస్తాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే పేగుల్ని శిథిలం చేసి పారేస్తాయి.

మన ఆహార విహారాల అలవాట్ల వలన ఈ బాధలు పదే పదే తిరగ బెడ్తుంటాయి.

అందుకే అమీబియాసిస్ అనే ఈ వ్యాధి నుంచి మానవాళికి విముక్తి లేకుండా పోతోంది.

మలేరియానీ, మశూచికాన్నీ నిర్మూలించడం కోసం నడుంకట్టుకున్న మన ప్రభుత్వాలు ఎంత విజయం సాధించాయో మనందరికీ తెలుసు! కానీ, అమీబియాసిస్ గురించి అసలు శ్రద్ధే తీసుకోవడం లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

అమీబియాసిస్ కథా కమామిషు

రోగి శరీరంలో ఎన్టమీబా హిస్టాలిటికా అనే సూక్ష్మజీవి వుండటాన్ని వైద్య పరిభాషలో అమీబియాసిస్ అంటారు.

1968లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిపుణుల కమిటీ ఈ వ్యాధికి ఈ పేరును ఖాయం చేసింది.

1875లో లోష్ అనే శాస్త్రవేత్త ఇది సూక్ష్మజీవుల వలన వచ్చే వ్యాధిగా మొదట కనుగొన్నాడు. సుశ్రుతుడు, చరకుడు వంటి ఆయుర్వేద మహర్షులు అతిసారం, గ్రహణి అనే పేర్లతో ఈ వ్యాధి లక్షణాలను చక్కగా విశ్లేషించారు. "మాధవ నిదానం" అనే ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన 'గ్రహణి' వ్యాధి లక్షణాలు అమీబియాసిస్ వ్యాధికి సరిగ్గా సరిపోతాయి. హిప్పోక్రేట్స్ కూడా ఈ వ్యాధి గురించి వర్ణించాడు. 1828లో మద్రాసు ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో పనిచేస్తున్న 'అన్నెస్‌లే' అనే వైద్యుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధి స్వరూప స్వభావాల్ని మొట్టమొదటగా విశ్లేషించాడు. -

విచిత్రం ఏమంటే. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉష్ణమండల ప్రదేశాలలోనే ఎక్కువగా తరచూ కన్పిస్తోంది. నిజానికి వేడికి అమీబా నశించాలే గానీ విస్తరించకూడదు. కానీ, దాదాపుగా ఉష్ణమండల దేశాలన్నీ, భారతదేశంతో సహా పేదరికం వలన, పరిశుభ్రత పాటించలేక పోవడం వలన - ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించుకొంటున్నాయనేది వాస్తవం. ఇది సామాజిక బాధ్యత గల్గిన అందరూ ఆలోచించవలసిన విషయం.

పేగుకు లోపల-బయట రెండు రకాల అమీబియాసిస్

అమీబియాసిస్ వ్యాధి రెండు దశలలో ఉంటుంది. (1) రోగ లక్షణాలు శరీరం మీద ఏమీ కన్పించనప్పుడు ఉండేది. (ASYMPTOMATIC) (2) రోగ లక్షణాలు కన్పించి రోగిని హింస పెట్టేది (SYMPTOMATIC)

ఇక్కడే కొంచెం జాగ్రత్తగా గమనించవలసిన అంశం వుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలు సాధారణంగా పేగుల్లో మొదట కన్పిస్తాయి. పేగుల్లో వున్నప్పుడు దాన్ని ఇంటస్టయినల్ అమీబియాసిస్ అంటారు. ఈ వ్యాధి ముదిరాక పేగుల్ని దాటి - లివర్, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మెదడు ఇలా ఇతర అవయవాల్ని కూడా ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. దీన్ని "ఎక్స్ట్రా ఇంటస్టయినల్ అమీబియాసిస్" అంటారు.

అంటే, "పేగుల్లో అమీబియాసిస్", పేగుల బైట అమీబియాసిస్" అని రెండు రకాలుగా వ్యాధిని వర్గీకరించుకోవచ్చన్నమాట.

పేగుల్లో అయితే, జిగురు, నెత్తురుతో కూడిన విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, పేగుపూత, ఎపెండిసైటిస్ అనే 24 గంటల కడుపునొప్పి- ఇవన్నీ వస్తుంటాయి. పేగులు పుళ్ళుపడిపోయి లోపల్లోపలే రక్తస్రావం జరిగి మరణం సంభవించవచ్చు కూడా.

పేగులు కాకుండా ఇతర అవయవాలలో అమీబియాసిస్ వచ్చినప్పుడు మొట్టమొదటగా 'బలి' అయ్యేది లివర్. లివర్‌లో చీముపోసి గడ్డగా తేల్తుంది. దీన్ని లివర్ యాబ్సెస్ అంటారు. లివర్ వాచిపోవడం, లివర్ పగిలిపోవడం, లివర్‌లోంచి రక్తం ద్వారా ఈ మహమ్మారి సూక్ష్మజీవులు ఇతర అవయవాలకు వలసపోయి అక్కడ రోగలక్షణాలను వ్యాప్తి చేయడం... ఇదంతా భయంకరమైన పరిస్థితి. అమీబియాసిస్‌ను అశ్రద్ధ చేస్తే ఆఖరికి కేన్సర్ కూడా వచ్చే ప్రమాదం వుందని వైద్యుల హెచ్చరిక.

అమీబియాసిస్ - అనాస వ్యాధి

భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం, తరచూ కడుపులో నొప్పి. విరేచనాలు అదేపనిగా అవడం. విరేచనంలో జిగురు నెత్తురు పడుతూ, బాధ, జ్వరం, నిస్సత్తువ, శరీరంలో రక్తక్షీణత - వంటి లక్షణాలతో మనిషిని బలహీనం చేస్తుంది అమీబియాసిస్.

అమీబియాసిస్ వలన వచ్చే విరేచనాలు అకస్మాత్తుగా ప్రారంభం అవుతాయి. విపరీతమైన కడుపునొప్పి వుంటుంది. తక్కువ విరేచనం ఎక్కువసార్లు అవడం, జిగురు (బంక) నెత్తురుతో కలిసి రోజుకు 30-40 సార్లు కూడా అవుతూ వుంటుంది. విరేచనం కొద్దికొద్దిగా అవుతూ.. ఇంకా అక్కడే అలానే కూర్చుండిపోవాలని అన్పిస్తుంటుంది. వస్తూనే వున్నట్లనిపిస్తుందన్నమాట!

అతిగా విరేచనాలు అవడం వలన విరేచన మార్గం పాచినట్లయి ఎర్రగా పుండు పడిపోతుంది. విరేచన మార్గం, పిర్రల చుట్టూరా ఎర్రబారినట్లు కన్పించగానే "అనాస వ్యాధి" వచ్చిందని మనవాళ్ళు కంగారు పడిపోతుంటారు. ఇక్కడ గమనించవలసింది ఏమంటే, అనాస వ్యాధి అనేది ఎక్కడా లేదు. అతిగా విరేచనాల వలన విరేచన మార్గం ఎర్రగా పుండు పడిపోతోంది. అంతే!

అనాస వ్యాధి కాబట్టి, డాక్టర్లకు చూపించకూడదనీ, నాటు మందులతోనే తగ్గుతుందనీ దీనికి మందుల్లేవనీ రకరకాల అపోహలు ఇది చదివాక ఇంక మనసులో వుండవనుకుంటాను.

పేగుల్లోంచి ఇతర అవయవాల్లోకి వ్యాధి వలస

అమీబియాసిస్ అనేది ప్రజల శరీరాల్లో కన్పించేదానికన్నా, ప్రజల నోళ్ళలో ఎక్కువగా విన్పిస్తుంది... అనేది ఒక జోక్.

కడుపులో వచ్చిన ప్రతి లక్షణాన్నీ అమీబియాసిస్ అనుకోవడం వలన దీని తీవ్రత మరింత పెరిగినట్టయ్యింది. అలాగని అమీబియాసిస్ తీవ్రతని తక్కువ అంచనా వేయడానికి వీల్లేదు.

ఒకసారి అమీబియాసిస్ వచ్చిన తర్వాత- గ్యాస్ట్రబుల్ అని మనం చెప్పుకునే లక్షణాలు బయల్దేరతాయి. "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" అంటే - "పేగుల్లో ఉద్రిక్తత" అనే లక్షణం అమీబియాసిస్ వలనే వస్తుంది. కడుపు ఉడికిపోతునట్లుండటం. మంట, నొప్పి, వాంతులు, ఆఖరికి పేగు పూత (పెప్టిక్ అల్సర్) ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ పుణ్యాన పుట్టేవే నిజానికి!

తరచూ చర్మం మీద అరచేతి మందాన దద్దుర్లు, దురద, ఎగ్జిమా అనే చర్మవ్యాధి, నల్లమచ్చలు... ఇలాంటివి కూడా అమీబియాసిస్ వలన చెలరేగే కొన్ని లక్షణాలు.

తిన్నది వంటపట్టకపోవడం, మనిషి శక్తిహీనుడిగా తయారవడం... ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ఈ వ్యాధి వచ్చాక త్వరలోనే దాని లక్ష్యం నెరవేరుతుంది. రోగి నిస్సత్తువతో కూలబడిపోతాడు.

ఇదంతా ఎందుకొస్తోంది... ? అపరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడం వలన–శుభ్రమైన నీరు తాగకపోవడం వలన - గోరులో మట్టిచాలు కొంపముంచడానికి!

అంతేకాదు - ఊపిరితిత్తులు, మెదడు. ప్లీను, గుండె... వంటి అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లోకి ఇది పాకితే...? ఆ పరిస్థితిని ఊహించుకోవడమే దుర్భరం.

అందుకే, అమీబియాసిస్‌ను ముందుగానే చావుదెబ్బకొట్టడం, అది తిరిగి తలెత్తకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం... తక్షణ కర్తవ్యం!!

లివర్‌లో చీము గడ్డలు

పేగుల తర్వాత అమీబియాసిస్‌కు అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన అవయవం లివర్. లివర్‌లో అమీబాలు చేరిన తర్వాత చీముగడ్డ ఏర్పడి కుడివైపు డొక్కల్లో విపరీతమైన నొప్పి, జ్వరం, దగ్గు, గుండెనొప్పి, కామెర్లు, వంటికి నీరు రావడం, పొట్టకు కుడిచేతివైపు కింద గడ్డలాంటిది చేతికి తగలడం, గుండె జబ్బు, నెత్తురు కక్కుకోవడం... ఇవన్నీ లివర్ యాబ్సెస్ వచ్చిన తర్వాత కన్పించే ఉపద్రవాలు.

మూత్రం బంధించడం, నరాలకు సంబంధించిన లక్షణాలు కూడా ఒక్కోసారి కలగవచ్చు.

ఇది ముదిరి టీబీ జబ్బుగా మారే అవకాశం వుంది. అమీబియాసిస్ మందులతో తగ్గకపోతే, టీబీ పరీక్షలు చేసిచూసుకుని మందులు వాడిస్తారు వైద్యులు.

లివర్‌లో చేరిన చీముని ఎప్పటికప్పుడు లాగేసి (యాస్పిరేట్ చేసి) మందులతో దాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

అమీబాలను చంపే అణ్వాస్త్రాలు కావాలి

అమీబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధి. ఎందుకంటే, ఎక్కువ మంది విషయంలో అది ఎప్పుడూ తిరగబెడ్తుంటుంది కాబట్టిః ఇది ఒకరోజుతో పోయే వ్యవహారం ఎంతమాత్రమూ కాదు అందుకనే, దీనికి వాడే మందులు ఖచ్చితంగా నిరపాయకరమైనవిగా ఉండాలి. అవి అణ్వస్త్రాలంత శక్తివంతంగా ఉండాలి. వేసుకొనీ, వేసుకోంగానే పనిచేయడం ప్రారంభించాలి.

అంతేకాదు, అమీబా గుడ్లమీద, పిల్లలమీద కూడా (ట్రోఫాజాయిట్స్, సిస్ట్స్) సమర్థవంతంగా పనిచేయగలగాలి. పేగులు, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు... అన్ని అవయవాల మీద ఒకేసారి పనిచేసి అమీబియాసిస్‌ని తట్టుకోగలిగి ఉండాలి. అవి కూడా చవకగానూ, తేలికగానూ దొరికేవై ఉండాలి. కానీ అంతటి శక్తిగల్గిన చక్కని అమీబియాసిస్ మందులు లేవనే చెప్పాలిః

మెట్రోనిడాజోల్, టినిడాజోల్, డైలాక్సోనైట్. ఫ్యూరోయేట్, ప్యూరోక్సోన్. ఇలా అనేక ఔషధాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని ఆయా పరిస్థితుల్ని బట్టి వైద్యులు వాడిస్తారు.

మెట్రోనిడాజోల్ మందును కనుగొనడం అమీబియాసిస్ వ్యాధి వ్యతిరేక ఉద్యమంలో ఒక గొప్ప ముందడుగు అనే చెప్పాలి.

అయితే, అమీబియాసిస్ వ్యాధితో దీర్ఘకాలంగా బాధపడ్తున్న చాలామంది ఈ మందుని బస్తాలకొద్దీ మింగే ఉంటారు ఈ పాటికిః మీరెప్పుడైనా గమనించారో లేదో... "ఎలుకల మీద చేసిన

ప్రయోగాలలో మెట్రోనిడాజోల్ ఎక్కువగా వాడినందువలన కేన్సర్ వస్తుందని తేలింది." అని హెచ్చరిక ఉంటుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

అలాగని, ఈ మందుని తక్కువ డోసులో వేస్తే అసలు పనిచేయకపోగా, వ్యాధి ముదురుతుంది. 400 మి.గ్రా మందుని రోజుకి మూడు సార్లు వేసుకోవడమే సరయిన పద్ధతి.

'టినిడాజోల్' అనే ఔషధాన్ని ఒకేసారి వెయ్యి మిల్లీ గ్రాముల మాత్రగా మూడురోజులపాటు కోర్సుగా వాడే పద్ధతి ఇప్పుడు ఎక్కువ ప్రాచుర్యంలో ఉంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలలో అమీబా రాక్షస సంహారం

కొడిశెపాల విత్తులు, హారతి కర్పూరం, బూరుగ బంక, రావి చిగుళ్ళు, వట్టివేళ్ళు, వేప చిగురు, పెద్దదూలగొండి విత్తులు, కలబంద, తంగేడు విత్తులు, గంధపు చెక్క, జాజికాయ, జీలకర్ర, ఖర్జూరపు కాయ, నీరుల్లి... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిపైన పనిచేసే మందులే!

పచ్చి మారేడుకాయ గుజ్జు ఈ వ్యాధిలో అద్భుతమైన ఔషధం. కేవలం గుజ్జుని తీసుకొని రోజూ పంచదార కలుపుకు తింటే ఈ వ్యాధి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

కర్పూరాది వటి, కుటజారిష్ట, గంగాధర రసం, పీయూషవల్లీరసం, స్వర్ణపర్పటి, చిత్రకాదివటి, సంజీవని వటి, స్వర్ణమాక్షిక భస్మ... ఇలా అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

విరేచనం సక్రమంగా అయ్యేలా చూడడం పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడటం, చక్కని ఆకలిపుట్టి, నొప్పి, బాధ, గ్యాస్‌లు లేకుండా చూడడం, రక్తక్షీణత బలహీనతల్ని పోగొట్టి రోగిని శక్తి వంతునిగా తయారు చేయడం... ఆయుర్వేద ఔషధాలు చేయగల్గిన పని. ఇవి నిరపాయకరమైనవన్న సంగతి వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

అమీబా రాక్షసి నుంచి శాశ్వత పరిష్కారాన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాలు కొంతవరకూ సూచించగలవు.

అమీబియాసిస్ తిరిగి తలెత్తకుండా వుండాలంటే....?

అపరిశుభ్రమైన ఆహారం, నీరు తీసుకోవడం మానేయాలి. రోజూ మంచినీళ్ళని తప్పనిసరిగా మరిగించి చల్లార్చి ఆ తర్వాత కుండలోనో, ఫ్రిజ్‌లోనో వుంచుకొని తాగాలి. క్లోరిన్ కలిపినంత మాత్రాన నీళ్ళలో బాక్టీరియా చావదు. ఫెళఫెళమని నీళ్ళు ఉడికేలా మరిగిస్తే గాని బాక్టీరియాకు మరణం లేదు. కాబట్టి $100^{0}C$ పైగా తాగే నీటిని మరిగించి తీరాలని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

రాత్రిళ్ళు నిద్రమేల్కోవడం, అతిగా తిరగడం, ప్రయాణాలు, పొగతాగడం, ఉడికీ ఉడకని మాంసం తినడం ... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో చేయకూడని పనులు.

పులుపు, కారం, మషాలాలు ఈ వ్యాధికి శత్రువులు. పులిహార, గోంగూర పచ్చడి, ఆవకాయ ఇవన్నీ మనం మనసు చంపుకోవలసిన వస్తు విశేషాలని గుర్తించాలి.

ఆకుకూరల్లో - గోంగూర, బచ్చలికూర, పళ్ళలో మామిడి, ద్రాక్ష, చింత, రేగు వగైరా పుల్లటివన్నీ, కాయల్లో మునగ, ఎర్రగుమ్మడి, దోస, దొండ, దుంపల్లో కంద, బంగాళా దుంప, వెల్లుల్లి... ఇవన్నీ తినకూడనివే!

తియ్యగా ఉంటుందని బెల్లం, మజాగా ఉంటుందని మద్యం మొదలు పెడితే అమీబియాసిస్ తగ్గదు.

అమీబియాసిస్‌లో చేయదగిన పథ్యం

పాతబియ్యంతో వండిన అన్నాన్ని తినాలి. అదీ వేడివేడిగా ఉన్నప్పుడే తినాలి. చిన్న సెనగలు, కందులతో కట్టు కాచుకొని తాగవచ్చు. అంతేగాని, చింతపండు రసం పోసి మషాలాలు దట్టించి సాంబారు కాచుకొని తాగితే కడుపు మంటెత్తి పోతుంది.

మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో పరమౌషధం. చిలికిన మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. అరటిపళ్ళు, నేరేడు పళ్ళు, వెలగపండు, పెద్దఉసిరికాయ, దానిమ్మ పండు, మారేడు పండు, తాటిపండు... వీటిని ఈ రోగులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

ధనియాలు, వాము, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని పెంచి పేగులకు ఆహారాన్ని వంటపట్టించే శక్తినిస్తాయి. వీటిని తరచుగా వాడడం మంచిది.

భోజనానికి ముందు అల్లం, సైంధవ లవణం కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్ని మొదటి ముద్దలో తీసుకుంటే ఆహారం పట్ల రుచి కలుగుతుంది.

కనీసం 10వ పాలు నీరు ఆవిరయ్యేలా కాచి చల్లార్చిన నీరు తాగమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

నామోషీ అనుకోకుండా జాగ్రత్తలు పాటించండి!

ఇవన్నీ ఒక ఎత్తు. అమీబియాసిస్ రోగి ముందుగా గోళ్ళు పెరగకుండా కత్తిరించుకోవడం మొదటి జాగ్రత్త. తను తీసుకునే ఆహారం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శుచిగా శుభ్రంగా ఉండి తీరాలి. రోడ్డు పక్కన బజ్జీలు, జంగిడీలు తింటూన్నంత కాలం అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి అసాధ్యం అని గుర్తించాలి.

ఇంట్లో కూడా శుభ్రత పాటించాలి. ఇంటి పరిసర వాతావరణం కూడా శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

క్యాంపులకు తప్పనిసరిగా బయట ఊళ్ళకు ప్రయాణం చేయవలసివస్తే, కూల్‌ప్యాక్‌లోగానీ. సీసాలో గానీ, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు తీసుకు వెళ్ళడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నామోషీ అనుకుంటే నష్టపోయేది మనమే!. "ఇంకా నయం... చద్దన్నం మూట కట్టుకుని వెళ్ళమన్నారు కాదు..." అనుకుంటున్నారా...? ఖచ్చితంగా అదే అనబోతున్నాను. సాధ్యమైనంతవరకు హోటళ్ళలో తినడం మానేయడానికి ప్రయత్నించి ప్రత్యామ్నాయ ఉపాయాల్ని మీకు మీరే ఆలోచించుకోండి.

కడుపు 'చల్ల'గా ఉండాలి

అతిగా తినడం, అసలు తినకపోవడం, తినకూడనివి తినడం ఈ మూడూ సమానంగానే నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి శరీరానికి!

అమీబియాసిస్‌లో మొదటగా శిథిలం అయ్యేది పేగులే కాబట్టి, పేగుల్ని సంరక్షించుకోవడం అత్యవసరం. ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన అంశం ఏమంటే, జిగట విరేచనాలు అయినప్పుడు, విరేచనం ద్వారా బైటకు పోయే జిగురు - పేగులోపలి మ్యూకస్ అనే పొర. అంతేగానీ, కడుపులో జిగురు తయారుకాదు. పేగులోపలి పొర అమీబాల వలన రాలిపోయి విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతోందన్న మాట!

అందుకే, తిన్నది వంటపట్టక పోవడం, పేగులోపల పుళ్ళు పడడం, కడుపునొప్పి ఇవన్నీ వస్తున్నాయి.

కాబట్టి, పేగులకు చల్లగానూ, చలవ చేసేదిగానూ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా, లైనుకు, క్యాంపులకు ఎక్కువగా తిరిగేవారిలో ఈ వ్యాధి తరచూ కన్పిస్తుంది కాబట్టి వారు పేగుల సంరక్షణ కోసం చేయదగిన ఒక చిట్కా చెప్తాను.

రాత్రిపూటే వేడి అన్నంలో పాలుపోసి ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయమే దాన్ని తినడం వలన పేగుల్లో చల్లగా వుంటుంది. అన్నంలో పెరుగు వేసుకొని తినడానికీ, అన్నంతో సహా తోడుకున్న పెరుగు అన్నానికీ తేడా ఉంది. ఇది దండిగా ఉండి, హోటల్ టిఫిన్ల మీదకు ధ్యాసను పోనీయకుండా ఆపుతుంది.

బైట చిరుతిళ్ళు తగ్గించుకోగల్గిన నాడే అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి. కడుపు "చల్ల"గా ఉంటుంది.



మనసును అల్లకల్లోలం చేసే "బొల్లి"

కొన్ని రోగాలు శారీరకంగా మనిషిని హింసించి బాధిస్తాయి. కొన్ని శరీరాన్ని తూట్లు పొడిచి వేధిస్తాయి. కొన్ని పీల్చి పిప్పి చేస్తాయి.....

మరికొన్ని రోగాలు మానసికంగా మనిషిని కృంగదీస్తాయి. ఒకనొప్పి ఉండదు. ఒక బాధా ఉండదు - అటు దురద, ఇటుపోటూ ఏవీ ఉండవు - అయినా వేదన వర్ణనాతీతంగా వుంటుంది. 'ఇంక ఈ జన్మ వృధా' అన్నంతగా మనిషిని కదిల్చి వేస్తుంది.

తెల్ల బొల్లిమచ్చల వ్యాధి అటువంటిదే.

సామాజికంగా మనిషిని నలుగురిలోంచీ వేరుచేసి వేదనకు గురి చేస్తుంది.

- బొల్లి

ఒక విధమైన 'సోషల్ స్టిగ్మా'కు కారణంగా అవుతుంది - బొల్లి.

బొల్లికి చికిత్స ఉంది!

బొల్లికి చికిత్స ఉంది. అది నూటికి నూరుపాళ్ళూ నయమై తీరుతుంది.

అందుకు వేలూ లక్షలూ ఖర్చు పెట్టనవసరం లేదు. తేలికైన మార్గాలలోనే బొల్లి వ్యాధిని నివారించవచ్చు.

రోగి సహకరించగలిగినప్పుడు, విజ్ఞుడైన వైద్యుడికి బొల్లి ఒక లెక్కలోది కాదు కూడా!!

కానీ -

బొల్లి వ్యాధి సోకిన రోగులలో చాలా మందికి ఓర్పు ఓపికలు తక్కువగా ఉండడం వలన. (రెండు నుంచి ఐదు సంవత్సరాల వరకూ దీక్షగా చికిత్స తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితులు కొందరు బొల్లి రోగులలో ఉంటాయి) బొల్లి వ్యాధి నయం కాదేమోననే సందేహం, భయం చాలా మందిలో ఉంది.

చేసే పథ్యం కన్నా, వాడే మందులకన్నా, బొల్లిని జయించాలనే శ్రద్ధ, పట్టుదలలు ఈ వ్యాధిని త్వరగా రూపుమాపుతాయని ముందుగా మనం గ్రహించాలి.

బొల్లి అంటే ఏమిటి?

అసహజంగా, అసహ్యంగా తెల్లగాగానీ, నల్లగాగానీ చర్మంపైన ఒక మచ్చ ఏర్పడడాన్ని పిగ్మెంటేషన్ అంటారు.

నల్లని మచ్చ అయితే "హైపర్ పిగ్మెంటేషన్" అనీ, తెల్లని మచ్చ అయితే "హైపో పిగ్మెంటేషన్" అనీ పిలుస్తారు.

మెలనిన్ అనే రంజకం (పిగ్మెంట్) చర్మానికి నల్లటి రంగునిస్తుంది. ఈ మెలనిన్ రంజకం ఉత్పత్తి కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువగా జరిగితే చర్మంపైన నల్ల మచ్చలు వస్తాయి. ముఖం మీద 'ఫ్రికిల్స్' అనే నల్లమచ్చలు ముక్కు చుట్టూ వలయాలుగా వచ్చేవి ఈ కారణం వలనే.

అలాగే -

మెలనిన్ ఉత్పత్తి కావలసినదానికన్నా తక్కువగా జరిగితే చర్మంపైన తెల్లని మచ్చలు వస్తాయి. 'ల్యూకోడెర్మా' -తెల్లగా మారిన చర్మం- అంటారు ఈ పరిస్థితిని.

చర్మానికి చక్కటి ఛాయను కల్గించవలసిన మెలనిన్ అనే రంజకం చర్మంలో కొన్నిచోట్ల ఉత్పత్తి కాకపోవడం వలన ఆ ప్రాంతంలో తెల్లని మచ్చ లేర్పడతాయన్నమాట.

ఈ తెల్ల మచ్చల వ్యాధినే 'బొల్లి' లేక 'విటిలిగో' అని పిలుస్తారు.

బొల్లి ఎందుకొస్తుంది?

మెలనిన్ అలా ఎందుకు తగ్గిపోతుందో ఇంత వరకూ సరిగా తెలియదు.

శరీర జీవన క్రియలలో లోపం వలన, ముఖ్యంగా ఎండోక్రైన్ గ్రంథుల స్రావాలలో లోపం వలన బొల్లి వ్యాధి వస్తుందని కొందరు పరిశోధకుల అభిప్రాయం.

రక్తంలో రాగిధాతువు, లోహధాతువులు తగ్గిపోతే వస్తుందని మరి కొందరంటారు

మెలనిన్ రంజకం ఉత్తేజితమై, శరీరానికి చక్కటి ఛాయను ఇచ్చేందుకు తోడ్పడవలసిన ఎంజైమ్ లేవో సరిగా సహకరించకపోవడం వలన బొల్లి మచ్చలు వస్తూండ వచ్చని కొందరి ఊహ

ఎక్కువ మంది ఆమోదిస్తున్న సిద్ధాంతం ప్రకారం బొల్లికి "ఎలర్జీ" ఒక ముఖ్యమైన కారణం అని!!

బొల్లి అంటు రోగమూ కాదు - వంశపారంపర్యంగానూ రాదు!

చాలా మందికి బొల్లి మచ్చలంటే భయం. అది అంటురోగం అనీ, అంటుకొంటే అంటుకొంటాయనీ, వంశపారంపర్యం పిల్లాజల్లా అందరికి వ్యాపిస్తాయనీ, పూర్వజన్మ పాప ఫలితంగా వస్తాయనీ, ఈ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళకి నిష్కృతి లేదనీ బొల్లి గురించి కల్లబొల్లి పుకార్లు వ్యాపింపచేసే పెద్దలు గణనీయంగానే వున్నారు మనలో.

ఓ ఆడపిల్ల తాతగారికి బొల్లి మచ్చ ఉందని పీటల మీద పెళ్ళిని ఆపుచేసిన సంఘటనలు చాలానే ఉన్నాయి.

బొల్లికి సంబంధించిన అవగాహన లేకపోవడాన ఏర్పడిన దుస్థితి ఇది! ఇలాంటి అపోహల్ని కొంతయినా తొలగించగలిగితే, ఈ వ్యాసం ప్రయోజనం నెరవేరినట్లే.

బొల్లి అంటువ్యాధికాదు. అనువంశికంగా తల్లిదండ్రుల నుంచి సంతానానికి సంక్రమించేది అంతకన్నా కాదని అనేక పరిశోధనలు సశాస్త్రీయంగా నిరూపించాయి.

అధర్వణ వేదంలో బొల్లి

బొల్లి ఇవ్వాల్టి వ్యాధి కాదు. ఎప్పుడో వేల సంవత్సరాల నాటి అధర్వణ వేదంలో కిలాసం, పలితం అనే రెండు పేర్లతో బొల్లి వ్యాధి కన్పిస్తుంది.

భృంగరాజం (గుంట కలగరాకు), ఇంద్రవారుణి (చేదుపుచ్చ) నీలి (నీలి మందు చెట్టు) వీటిని బొల్లి మచ్చలకు ఔషధాలుగా అధర్వణ వేదంలో చెప్పారు.

"ఓ నీలీ! నీ ఉత్పత్తి స్థానం నల్లనిది
నీ ఆస్థానం నల్లనిది
ఓ ఔషధీ! నువు నల్లదానివి కాబట్టి
ఈ రోగి శరీరం మీంచి
తెల్ల పొడలను వేరుచేసి నాశనం చెయ్యి".... ఇలా సాగుతుంది బొల్లి మచ్చల గురించి ఒక అధర్వణ మంత్రం.

"మొదట సూర్యుడు పుట్టాడు. ఆ సూర్యుడి వేడితో ఘర్షణ జరిగింది. ఆ యుద్ధంలో గెలిచిన సూర్యశక్తి బొల్లిని నివారించే ఔషధుల్ని సృజించింది" అంటుంది మరో అధర్వణ మంత్రం.

సూర్య కిరణాల వలన బొల్లి మచ్చల వ్యాధి తగ్గుతుందని ఈ అధర్వణ మంత్రంలో సారాంశం!

అవును! సూర్య కిరణాల వలనే బొల్లి మచ్చలు తగ్గుతాయి. సూర్యుడు లేకపోతే బొల్లి తగ్గదు గాక తగ్గదు!!

సూర్యుడి సాక్షిగా బొల్లికి చికిత్స

సూర్యరశ్మిలో ఉండే అల్ట్రా వయెలెట్ కిరణాలు (అతి నీలలోహిత కిరణాలు) మెలనిన్ రంజకాన్ని చర్మానికి వంట పట్టేలా చేసి, బొల్లి మచ్చలపైన నలుపు రంగును తీసుకు వస్తాయన్నమాట.

"బావంచాలు" అనే పేరుతో దొరికే గింజలు ఈ అతినీల లోహిత కిరణాల్ని చర్మానికి వంట పట్టిస్తాయని తద్వారా మెలనిన్ రంజకం ఉత్తేజితమై బొల్లి మచ్చల్ని నల్లగా మామూలు చర్మం రంగులోకి మారుస్తుందనీ ఆధునిక వైద్య పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఈ బావంచాల్ని 'సొరలిన్స్' అని పిలుస్తారు.

మానాడెర్మ్, మెలనోసిల్ అనే ఇంగ్లీషు మందులలో ఈ బావంచాల క్షారాలే ఉన్నాయి.

వైద్యుడు సూచించిన మోతాదు ప్రకారం ఉదయంపూట ఆ మాత్రలు వేసుకుని, రెండు గంటల వ్యవధిలో ఒక నిర్ణీత సమయం ప్రకారం బొల్లి మచ్చలకు ఎండ చూపించాలి. బొల్లికి చికిత్స సరిగా ఎండ చూపించడంలోనే ఉంది!

ఇలా ఎండ చూపించడం కుదరని పక్షంలో బొల్లి మచ్చలకు చికిత్స కష్టసాధ్యంగా మారిపోతుంది!

ఎండ చూపించే విషయంలో జాగ్రత్తలు

బావంచాలను నేరుగా గానీ, సొరలిన్‌లు కలిపిన ఇంగ్లీషు మందులు వాడేప్పుడు గానీ వైద్యుడు చెప్పినంతసేపే ఎండ చూపించాలి. అధికంగా చూపిస్తే మచ్చలపైన బొబ్బలు పడి పుళ్ళవుతాయి.

అలాగే, మబ్బులు పట్టిన రోజునగానీ, ఎండచూపించడానికి అవకాశం లేని రోజున గానీ బావంచాలు లేక సొరలిన్ కలిసిన ఔషధాలు తీసుకోకుండా ఉండడం మంచిదని వైద్యుల సలహా!

బొల్లికి ఆయుర్వేద వైద్యం

ఆయుర్వేదంలో కిలాసం, శ్విత్రం అనే పేర్లతో బొల్లి మచ్చల వ్యాధికి అద్భుతమైన చికిత్సలున్నాయి.

బావంచాలతో ఆయుర్వేదంలో అనేక మందుల్ని చెప్పడం జరిగింది.

సోమరాజీ, అవల్గుజ, కుష్టాఘ్ని, బాకూచీ అనే పేర్లతో వర్ణించబడిన ఈ బావంచాల్ని కారుగెచ్చ విత్తులనీ, కాలుగెచ్చి విత్తులనీ, కారుబోగి విత్తులనీ కాలగింజలనీ మన తెలుగు ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. సన్నగా, చిన్నగా ఉండే ఈ బావంచాలు కొంచెం నల్లగా ఉంటాయి.

సోమరాజి తైలం, అవల్గుజాది లేపం వంటి ఆయుర్వేద మందులు వీటితో తయారైనవే!

సీమమేడి ఆకు: సీమమేడి పండు (అంజీరు పండు) ఆకు పసరు పూస్తే తొలిదశలో ఉండే బొల్లి తగ్గుతుందని వస్తు గుణ దీపికలో ఉంది.

ఈశ్వరి వేరు: ఈసర చెట్లు అని పిలచే తెల్ల ఈశ్వరి చెట్టు వేరుని చూర్ణించి తేనెతో ఇస్తే బొల్లి తగ్గుతుంది.

దింతెన: తెల్ల గంటిన లేక తెల్లదింతెన తీగ వేరుకూడా బొల్లిపైన బాగా పనిచేస్తుంది.

నీలి, గుంట కలగరాకు, చేదుపుచ్చ: ఈ మూడింటినీ బొల్లి మచ్చలపైన ప్రయోగించడం వేద ప్రసిద్ధం!

చంద్ర: రెడ్ ఉడ్ అని మనం పిలిచే చంద్ర చెక్క కషాయం బొల్లిని రూపుమాపుతుంది. చంద్ర చక్క కషాయాన్ని ఇగరపెడితే మిగిలిన సారాన్ని 'కాచు' లేక 'కవిరి' అంటారు. ఇది బొల్లిపైన అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

పసుపు: కుంకుమపువ్వు: మెలనిన్ రంజకాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి పసుపు, కుంకుమ పువ్వులు తోడ్పడతాయి.

ఇంకా, బొల్లిమచ్చలపై పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధులలో చెంగల్వ కోష్టు, మణిశిల, కాశీసం, కటుక రోహిణి వంటివి ఎన్నో ఉన్నాయి.

తామ్రభస్మం, లోహభస్మం, అయస్కాంత భస్మం, కంపిల్లం, శిలాజిత్తు వంటి రసాయనాలు బొల్లి వ్యాధి గ్రస్తులకు వరప్రసాదాలుగా ఉన్నాయి.

దిరిశెన చెక్క, పత్తిపూల కల్కం, కాకమంచి ఆకు కల్కం - ఇవి బొల్లిని తగ్గించే దివ్యౌషధాలు.

బొల్లి వ్యాధికి పథ్యం

పాత బియ్యం, గోధుమలు రాజనాలు, పెసలు, కందులు, చిరిసెనగలు, చామలు, కొర్రలు, పచ్చపెసలు, అడవి మృగాల మాంసం, అడవి పక్షుల మాంసం బొల్లి మచ్చల రోగికి పెట్టవచ్చు.

కాయగూరల్లో బీర, పొట్ల, సొర, ఆకుకూరల్లో గలిజేరు, ఉల్లి ఆకు, వేపచిగుళ్ళు పెరుగుతోటకూర పథ్యంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

బొల్లిలో 'సి' విటమిన్ నిషిద్ధం

బొల్లి మచ్చల వ్యాధిలో ఏం తినవచ్చు - ఏం తినకూడదు అనే మీమాంస వచ్చినప్పుడు చర్మవ్యాధి నిపుణులు మొదటగా తినకూడదని చెప్పేవి పళ్ళు.

'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండే పళ్ళు - ముఖ్యంగా జామ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలా, నారింజ మామిడి పళ్ళను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తీసుకోకుండా ఉండడం అవసరం.

ఎందుకంటే -

'సి' విటమిన్ సూర్యకాం[illegible] చర్మానికి తగలకుండా తెరలా పనిచేసి, చర్మానికి తెల్లని ఛాయను కలిగిస్తుంది. బొల్లి వ్యా[illegible] చర్మం నల్లబడేందుకు మనం మందులు వాడ్తున్నాం కాబట్టి, సి విటమిన్ నిషిద్ధం అన్నమాట!!

అతిపుల్లగా ఉండే వస్తువులు, కారం, పెరుగు, పాలు, బెల్లం, కల్లు, సారాయి, చెరకురసం, పానకం, చేపలు, నీటి పట్టున పెరిగే పక్షుల మాంసం, కొత్త బియ్యం అన్నం, దప్పికని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు, మలబద్ధకాన్ని కల్గించే ఆహారపదార్థాలు, పగటి నిద్ర .... ఇవన్నీ బొల్లి మచ్చల వ్యాధిలో అపథ్యకరాలని, వీటిని సేవించకుండా ఉండడం అవసరం అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది.

అన్ని జాగ్రత్తలూ పాటించగలిగితే, బొల్లి మనల్ని ఏమీ చెయ్యలేదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హామీ ఇస్తోంది.



పాదాలను పాషాణాలుగా మార్చే "బోదవ్యాధి"

యమరాజ సహోదరులు

నరకలోకపాలకులు..........దోమలు!!

మనుషులలో రోగాలు సహజీవనం చేయడానికి సకల విధాలా తోడ్పడుతున్న హంతక ముఠా.... దోమలు!!

మలేరియా నుంచి బోదవ్యాధి వరకూ దోమలు సృష్టించే ప్రత్యక్ష నరకం అంతా ఇంతా కాదు.

అవును కదా....? అయినా

దోమల బాధా నివారిణులు, ఓడోమాస్‌లు, టార్టాయిస్‌లు ఆలౌట్లూ, వాడదా మనుకుంటాడేగానీ, మనిషి - తన పరిసరాల్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుందామనే ఆలోచన మాత్రం చేయడు. మనిషిలో ఈ బలహీనత కొనసాగినంత కాలం దోమలకు శ్రీరామరక్షే మరి!! దోమలకు తన రక్తం ధారపోసి పెంచుకొంటున్నాడు మనిషి. అందుకు తగిన ఫలితం అనుభవించక పాములకు పాలుపోసినట్లు తప్పదు కదా!!

బోదవ్యాధి నిర్మూలన గురించి ముందుగా ఆలోచిద్దాం

డై ఇథైల్‌కార్బమజైన్ సిట్రేట్ (డి.ఇ.సి) అనే మందుని కనుగొన్న తర్వాత బోదవ్యాధి నివారణ సుసాధ్యం అయ్యింది. బోదవ్యాధి రాకుండా ముందుగానే నివారించడం కూడా ఈ డి.ఇ.సి మందు వలన ఇప్పుడు సాధ్యం అయ్యింది. హెట్రజాన్, బానొసైడ్ వంటి పేర్లతో ఈ మందు బజారులో దొరుకుతోంది.

బోదవ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులకే కాకుండా మొత్తం జనాభా అందరి చేతా ఈ డి.ఇ.సి. మందుని వాడించి సత్ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

వ్యక్తి బరువుని బట్టి కిలోకి 6 మి.గ్రా డి.ఇ.సి. మందుని నెలకొకసారి చొప్పున 12 నెలలపాటు వాడిస్తే ఆ వ్యక్తికి బోదవ్యాధి రాదని మొదటిసారిగా పరిశోధనాత్మకంగా నిర్ధారించారు.

వ్యాధి లక్షణాలు ఇంకా బయట పడకపోయినా, ఆ వ్యక్తి రక్తంలో బోదవ్యాధిని తీసుకొచ్చే మైక్రోఫైలేరియా సూక్ష్మజీవులు వున్నట్లు తేలితే ఆ వ్యక్తిచేత ఇదే డోస్‌ని మరో సంవత్సరం పాటు వాడిస్తే సరిపోతుందని కూడా నిర్ధారించారు. వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మాత్రమేకాదు. రాకుండానూ, తిరగబెట్టకుండానూ కూడా నిరోధించడానికి ఈ డి.ఇ.సి. మందుని వాడించి తీరాలి. వ్యాధి ఉధృతంగా వున్న ప్రాంతాలలో డి.ఇ.సి మందుని మూకఉమ్మడిగా ప్రజలందరిచేతా వాడించ వలసివుంటుంది.

ఈ విధంగా మూకుమ్మడిగా చికిత్సని ఒక ఉద్యమంగా తీసుకుని స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, ప్రభుత్వమూ చిత్తశుద్ధితో కృషిచేస్తేగానీ బోద వ్యాధి నిర్మూలన సాధ్యం కాదు. అయితే, బోదవ్యాధి రాని వ్యక్తులు డి.ఇ.సి.ని తీసుకోవడానికి అంతగా సహకరించకపోవచ్చు.

మూకుమ్మడిగా చికిత్స చేయడం కోసం తేలికైన ఉపాయాలు మనం అన్వేషించుకోవాల్సి వుంది. అయోడిన్ కలిసిన ఉప్పుని టాటా సాల్ట్, కెప్టెన్ కుక్ వగైరా కంపెనీలు అమ్ముతున్న సంగతి మనందరికీ తెలుసు. అలాగే డి.ఇ.సి. కలిపిన ఉప్పుని కూడా అమ్ముతున్నారు. బోదవ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్యవంతులక్కూడా ఉప్పులో డి.ఇ.సి.ని కలిపి ఆహారం ద్వారా అందిస్తే ఈ వ్యాధిని చక్కగా నివారించవచ్చు. వంట చేసినప్పుడు డి.ఇ.సి. ఏమీ కాదు.

ఎలక్ట్రొలైట్ పౌడర్లలోగానీ, రస్నావంటి సాఫ్ట్ డ్రింక్, కాన్‌సన్‌ట్రేట్లలోగానీ డి.ఇ.సి.ని కలిపి మోతాదు ప్రకారం తాగిస్తే "మూకుమ్మడి చికిత్సా విధానం"లో ఫలితం కన్పిస్తుంది. జపాన్‌లో ఈ విధంగా సాఫ్ట్‌డ్రింక్‌లో కలిపి కాన్వెంట్ పిల్లలందరిచేత తాగించి చూశారు. 5 నెలల తర్వాత 67 మందిలో ఒక్కరిలో మాత్రమే బోదవ్యాధి సూక్ష్మజీవులు ఉన్నట్లు తేలింది. ఇదొక గొప్ప ప్రయోగం.

అయితే, ఇదంతా బోదవ్యాధి ముదిరి ఏనుగుపాదం ఎలిఫెంటియాసిస్ లక్షణాలు రాకమునుపు చేస్తేనే ఫలితం ఉంటుంది. ఏనుగుపాదం వచ్చాక చికిత్స కష్టసాధ్యంగా ఉంటుంది.

బోదపురుగులు - బోదవ్యాధులు - రకాలు

మైక్రోఫైలేరియా సూక్ష్మజీవులు మనిషి రక్తంలో సంచరిస్తూ అప్పుడప్పుడూ, చలిజ్వరం, నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తూ చాలా కాలం బాధపెడుతూ ఉంటాయి. కొందరిలో ఈ వాపు తగ్గకుండా అలా నిలబడిపోయి ఉంటుంది కూడా. కానీ కొందరిలో ఏనుగుపాదం లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. వారిలోనే ఈ లక్షణాలు ఎందుకొచ్చాయో, ఇతరుల్లో ఎందుకు రాలేదో క్షుణ్ణంగా తెలియదు. ఆ మాటకొస్తే మనుషుల్లోనే ఈ వ్యాధి ఎందుకొస్తోందో - చాలా జంతువులకు ఎందుకు రాదో కూడా తెలియదు.

ఒక శాస్త్రవేత్త అంటాడు - నాలుగుకాళ్ళ మీద నడిచే దశనుంచి, లేచి నిటారుగా నిల్చుని రెండు కాళ్ళు, రెండుచేతులతో పరిణామ క్రమాన్ని సంతరించుకున్న మనిషి తన ఉన్నత పరిణామానికి తప్పక చెల్లించుకోవలసిన మూల్యం ఇదేనని!!

బోదవ్యాధి అనేక రకాల బోదపురుగులు వలన వస్తుంది. వారిలో తరచూ కన్పించేది ఉకరేరియా బాంక్రాఫ్టి. బ్రుగియా మలాయి అనేవి. ఇవి లింఫ్ నాళాల్లో అవరోధాలు కల్గించి అక్కడ వాపును కల్గిస్తాయి. లోవా లోవా అనే బోదపురుగువలన వచ్చే బోదవ్యాధి అయితే పైపై పొరల్లో చేరి వాపును తీసుకొస్తుంది. ఇంకా చాలా రకాల బోదపురుగులున్నాయి. ఒక్కో పురుగు ఒక్కో రకంగా బోదవ్యాధిని తెస్తాయి.

ఉకరేరియా బాంక్రాఫ్టీ వలన వచ్చే బోదవ్యాధి లక్షణాలు

ఈ సూక్ష్మజీవిని క్యూలెక్స్ ఫాటిగ్స్ అనే దోమ మోసుకొచ్చి మనిషిని కుట్టడం ద్వారా అతని చర్మంలోకి ప్రవేశపెడ్తుంది. మనిషి లింఫ్ గ్రంథుల్లో ఈ సూక్ష్మజీవి చేరి అక్కడ శాశ్వత స్థావరం ఏర్పాటుచేసుకుని పెరిగి పెద్దవవుతాయి. 4 నుంచి 10 సెం.మీ. పొడవు పురుగులుగా ఇవి పెరుగుతాయి. వీటి గుడ్లు పొదిగిన తర్వాత లార్వా దశలో ఉన్న "నెమటోడ్లు"ని మైక్రోఫైలేరియా (బోదసూక్ష్మజీవులు) అంటారు. ఇవి రాత్రిపూట మనిషి రక్తనాళాల్లో ముఖ్యంగా చర్మం క్రింద పైపై పొరల్లో ప్రవహించే రక్తంలో ఆడుకొంటూ పాడుకొంటూ తిరుగుతుంటాయి. దోమలు రాత్రిపూటే కుడతాయి కాబట్టి, పై పై పొర రక్తం (పెరిఫెరల్ బ్లడ్) లోంచి దోమ కొండెంను అంటుకొని, ఆ దోమ ఆరోగ్యవంతుడ్ని కుట్టినప్పుడు అతని చర్మంలోంచి రక్తంలోకి చేరతాయి.

దోమకాటు జరిగిన 3 నెలల తర్వాత మొదటగా జ్వరం, నొప్పి, కాలుపైగానీ, చెయ్యిపైనగానీ, వృషణాలమీదగానీ, రొమ్ముల మీదగానీ, ఎర్రగా వాచిపోయి పోటుపెట్టడం, దద్దుర్లు, వృషణాలలో వాపు ఇవన్నీ వస్తాయి. ఇవి వచ్చాక డి.ఇ.సి. మందు వాడితే తగ్గిపోతుంది. కానీ, తిరిగి దోమ మళ్ళీ కుడితే మళ్ళీ మళ్ళీ ఈ లక్షణాలు తిరగబెడ్తుంటాయి. చంకల్లోగానీ, గజ్జల్లోగానీ బిళ్ళ కట్టి చలి, జ్వరం, నొప్పి, వాపు ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తే అది బోదవ్యాధి అని తప్పనిసరిగా అనుమానించ వలసిందే!

లింఫ్ గ్రంథుల్లో బోదవ్యాధిని తీసుకొచ్చే ఉకరేరియా బాంక్రఫ్టీ పురుగులు ఎక్కువగా చేరుకుని అక్కడ అవరోధం కల్గించినప్పుడు ఏనుగుపాదం లక్షణాలు వచ్చేస్తాయన్నమాట.

వృషణాలలో బోధవాపు వచ్చినప్పుడు ఒక్కొక్కసారి 20 కిలోల బరువు వరకూ వృషణాలు వాచి పోతుంటాయి.

లింఫ్ నాళాల్లో ఈ పురుగులు మాత్రం ఎన్నేళ్ళుంటాయి....? కొన్నాళ్ళకి వాటంతట అవే ఆయువు మూడి చనిపోతాయి. కానీ, వచ్చిన వాపు మాత్రం తగ్గదు.

మైక్రోఫైలేరియా సూక్ష్మజీవులుగా ఉన్నప్పుడే డి.ఇ.సి.ని వాడించగలిగితే రెట్టింపు ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. పురుగ పెద్దదైనప్పుడు సగం ఫలితాలే కన్పిస్తాయి.

ఏనుగుపాదం ఏర్పడితే, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా లింఫ్ నాళాల్ని పూర్తిగా తొలగించ వలసి ఉంటుంది. ఈ దశలో మందులద్వారా పెద్దగా ఫలితం కన్పించకపోవచ్చు.

బ్రుగియా ఫైలేరియాసిస్

ఇది పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువ. కొన్ని రకాల జంతువుల్లో కూడా ఇది రావచ్చునంటారు. ఆ జంతువుల నుంచి మనిషికి దోమల ద్వారా సంక్రమించవచ్చు. ఈ సూక్ష్మజీవి వలన కేవలం కాళ్ళ వరకూ ఏనుగుపాదం లక్షణాలు వస్తాయి.

లొయియాసస్

బోదవ్యాధిలో ఈ సూక్ష్మజీవి వలన వచ్చేది మరొక రకం. "ఫైలేరియా/లోవాలోవా" అనే బోదపురుగు వలన ఇది వస్తుంది.

ఈ లోవాలోవా సూక్ష్మజీవులు పగటిపూట పైపై పొరల రక్తంలో ఎక్కువగా సంచరిస్తాయి కాబట్టి దోమలకన్నా ఈగల వలన ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా సోకుతుంది.

మెదడుకు చెందిన పొరల్లో లోవాలోవా పురుగులు చేరినప్పుడు మైగ్రెన్ తలనొప్పి లాంటి తలనొప్పి రావడం కూడా జరగవచ్చు.

బోదవ్యాధి తెచ్చిపెట్టే ఉపద్రవాలు

బోదవ్యాధి వలన ఆహారం వంటబట్టే ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. Malbasorption Syndrom అంటారు దీన్ని. అందువలన మనిషి శుష్కించి పోతాడు.

మూత్రపిండాలు కూడా దెబ్బతింటాయి. మూత్రం ద్వారా ప్రొటీన్లు బైటకుపోయి మామూలు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మూత్రంలోంచి నెత్తురు కూడా పడుతుంటుంది. ఊపిరితిత్తుల్లోకి మైక్రోఫైలేరియా అనే బోద సూక్ష్మజీవులు వెళ్ళి దగ్గు, ఆయాసం తీసుకొస్తాయి. నెత్తురు పడడం, ఛాతీనొప్పి, ఉబ్బసం వస్తాయి.

ఇదికాక, కొందరికి డి.ఇ.సి మందు అధిక మోతాదులో ఇచ్చినప్పుడు కొద్దిగా రియాక్షన్ లక్షణాలు కన్పించవచ్చుకూడా! ఇలాంటి వాళ్ళకి డి.ఇ.సి.తోపాటు ప్రెడ్నిసొలోన్ అనే మందును కలిపి ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

ఏమైనా, దోమలు కుట్టకుండా చూసుకోవడం, దోమలు అసలే లేకుండా పరిసరాల్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవడం దీనికి పరిష్కారం. మనుషులంతా మూకుమ్మడిగా ఉద్యమించి కదిలితే గానీ, ఈ పరిష్కారం సాధ్యం కాదు. మనవాళ్ళ ఆలోచనా విధానంలోనే మార్పురావాలి. అందాకా ఇలాంటి వ్యాధుల నుంచి విముక్తి లేదనే చెప్పాలి.

బోదవ్యాధిని కనుగొనాలంటే?

మన ప్రాంతాల్లో ఉకరేరియా బాంక్రఫ్టి వలన వచ్చే బోదవ్యాధి ఎక్కువ. పైపై పొరల్లోని రక్త ప్రసారంలో (పెరిఫెరల్ నెత్తురు) బోద సూక్ష్మజీవులు సంచరిస్తుంటాయి కాబట్టి. మనం ఈ వ్యాధిని గుర్తించాలంటే రాత్రిపూట రోగి నిద్రావస్థలో ఉన్నప్పుడే నెత్తురు తీసి పరీక్ష చేయించవలసి ఉంటుంది.

రోగి సహకారం లేనిదే బోదవ్యాధికి చికిత్స సాధ్యపడే విషయం కాదు అందుకే.

క్యూలెక్స్ దోమలను పారద్రోలండి

జనసమ్మర్ధత ఎక్కువగా ఉండే నాగరిక ప్రాంతాల్లో ఉకరేరియా బాంక్రఫ్టి కనిపిస్తుంది. పల్లె ప్రాంతాల్లో "బ్రుగియా మలయి" ఎక్కువగా ఉందని ఇటీవల కేరళలో జరిగిన పరిశోధనల వలన తేలింది. గ్రామాల్లో నీటికుంటలు, మురుగులు. ఎక్కువ కాబట్టి, కొన్ని రకాల పొదల్లో మాన్సోనాయిడ్ అనే దోమలు ఎక్కువగా గుడ్లు పొదుగుతాయి కాబట్టి ఆ ప్రాంతాల్లో బ్రుగియా సూక్ష్మజీవి వలన బోదవ్యాధి కన్పిస్తుంటుంది. పల్లెల్లో అయినా సరే జనాభా పెరిగిపోయే కొద్దీ మళ్ళీ అక్కడా ఉకరేరియా బాంక్రఫ్టి వలన వచ్చే బోదవ్యాధే కన్పిస్తోంది.

దక్షిణ భారతదేశంలో కేరళలో ఈ వ్యాధి మన కన్నా ఎక్కువ. మలేరియా జ్వరాన్ని వ్యాపింపచేసే ఎనాఫిలిస్ దోమలకన్నా క్యూలెక్స్ దోమల్ని నిర్మూలించడం మరింత కష్టం.

ఒక్కోసారి గమ్మత్తుగా ఒక నగరంలో విపరీతంగా బోదవ్యాధి రోగులు కన్పిస్తారు. దాని పక్కనున్న నగరంలో చాలా తక్కువగా కన్పిస్తారు. ఇది పెక్యూలియర్‌గానే వుంటుంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కాళ్ళకు బోదవ్యాధి ఎక్కువ. కొన్ని చోట్ల వృషణాలలో బోదవ్యాధి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

బోదవ్యాధిలో తినదగినవి - తినకూడనివి

పాత బియ్యంతో చేసిన ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఉలవలు, ఉల్లిగడ్డలు, పొట్ల, బీర, సొరకాయలు, లేత వంకాయలు, ములక్కాయలు ఈ వ్యాధిలో తీసుకోదగిన ఆహారం. కాకర కాయలు మంచివి.

గలిజేరు ఆకుతో సాధ్యమైనంత తరచుగా కూర. పప్పు వండుకు తింటే వాపు తగ్గుతుంది. ముల్లంగి ఆకు, దుంపలు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగపడతాయి.

పాలు, పాలతోచేసిన ఆహార పదార్థాలు, స్వీట్లు, బెల్లంతో వండిన వంటకాలు ఈ వ్యాధిలో తీసుకోకుండా ఉండడం అవసరం. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళు చేపలు తినకూడదు. పుల్లటి పదార్థాలు, మషాలా దినుసులు వేసిన ఆహారం తీసుకుంటే, ఆ రోజు బోదవ్యాధి పెరిగినట్లు మరింత బాధపెడ్తుంది.

బోద వ్యాధికి చికిత్స

అల్లోపతి వైద్యంలో డి.ఇ.సి. మందు ఇందులో దివ్యౌషధం. ఆయుర్వేద వైద్యంలో కొన్ని అద్భుత ఔషధాలున్నాయి. నిత్యానంద రసం, కాంచనార గుగ్గులు, శ్లీపదహరయోగాలు అనేకం ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని "శ్లీపదం" అంటారు. అల్లోపతి ఆయుర్వేదం-రెండు శాస్త్రాల్లోనూ వ్యాధి విశ్లేషణ ఇంచుమించు సమానంగానే కన్పిస్తుంది.

ఈ వ్యాధి వచ్చాక చికిత్స తీసుకోవడం రోగి బాధ్యత. అయితే, వ్యాధి తమకు రాకుండా మనుషులంతా ఒక్కసారిగా ఉద్యమించి డి.ఇ.సి. మందుని వైద్యుల సలహా మేరకు ఒక కోర్సుగా వాడుకోవడం ఒక్కటే ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నిశ్శేషంగా నిర్మూలించడానికి పరిష్కారం అని మరీ మరీ విన్నవిస్తున్నాను.

ఈ వ్యాసం చదివిన కొందరయినా డి.ఇ.సి. మందుని వెంటనే మొదలుపెడితే సామాజిక బాధ్యత గల్గిన నాకు అంతకన్నా సంతోషదాయకమైన విషయం ఇంకొకటి ఉండదు.

ఇది చదివిన వండర్ వరల్డ్ పాఠకులు తమ మిత్రుల చేత కూడా డి.ఇ.సి.ని వాడించి, ఆ విషయాన్ని నాకుగానీ, వండర్ వరల్డ్ కార్యాలయానికిగానీ తెలిపితే మహదానందదాయకమైనదిగా భావిస్తాం.



మధ్యవయసులోనే మగతనానికి ముగింపు "ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు"

ఇది మగవాళ్ళకోసం ప్రత్యేకంగా వెలువరిస్తున్న వ్యాసం. అవును! కేవలం మగవాళ్ళకోసమే! అదీ, వయసు పైబడ్డ మగవారి కోసం. మధ్యవయసులోనే మగతనం ముగిసిపోయే దురదృష్టం ముంచుకొస్తూన్నవారికోసం... రాత్రిపూట రెండుమూడుసార్లు మూత్రవిసర్జన కోసం లేవాల్సిన అవసరం ఏర్పడిన వారికోసం.... మూత్రానికి వెళ్ళాలని అనిపించీ అనిపించగానే, అందుకోసం తక్షణం పరుగులు పెట్టాల్సి వచ్చే వారికోసం.... అంత ఆత్రంగా టాయిలెట్‌కు వెడితే, ఎంతసేపటికీ మూత్రం బైటకు రాక అవస్థపడే వారికోసం... మూత్రం రావడం-ఆగడం, రావడం-ఆగడం... ఇలా మూత్రానికి వెళ్ళడం అనేది ఒక శ్రమతో కూడిన అంశంగా మారిపోయిన వారికోసం.... జీవితం అంతా టాయిలెట్ చుట్టూ పరిభ్రమించడానికే సరిపోతున్న వారికోసం... కేవలం మధ్య వయస్కులైన మగవారికోసం ఈ వ్యాసం ప్రత్యేకం!!

పైన చెప్పిన లక్షణాలు కేవలం ప్రారంభం మాత్రమే. ఇవి వ్యాధి తొలిదశలో ఏర్పడేవి. ఇలా "మూత్రశ్రమ" ఏర్పడుతోందని గమనించగానే వైద్యుని సలహాకోరడం అత్యవసరం!! మూత్రపు సంచికి వెనుకవైపున మగవారికి మాత్రమే వుండే ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు ఏర్పడినందువలన ఈ లక్షణాలు వస్తాయి.

అసలే వయసుపైబడిన బాధ, ఆపైన మగతనానికి మచ్చ

ప్రోస్టేట్ అనేది జననేంద్రియాలకు సంబంధించిన వీర్యాన్ని ఉత్పత్తి చేసేందుకు దోహదపడే ఒక గ్రంధి.

స్త్రీ, పురుష హార్మోన్లయిన యాండ్రోజెన్, ఈస్ట్రోజెన్‌ల ప్రభావంతో ఈ గ్రంధి పనిచేస్తుంది.

ఈ గ్రంధిలో వాపు ఏర్పడినందువలన, వాచిన భాగం మూత్రకోశాన్ని నొక్కి, మూత్రం సరిగా నడవకుండా చేసి "మూత్రశ్రమని" కల్గిస్తుంది.

ఒకప్పుడు ఈ లక్షణాలు భారతీయుల్లోనూ, నీగ్రోల్లోనూ తక్కువని అనుకునేవారు. బైలీ అండ్ లౌ అనే శస్త్ర చికిత్సకు సంబంధించిన టెక్స్ట్ బుక్‌లో భారతీయుల్లో ఈ వ్యాధి చాలా

తక్కువని వ్రాశారు కానీ, రోజులు మారాయి. ప్రోస్టేట్ గ్రంథికి సంబంధించిన రోగులు గణనీయంగానే కన్పిస్తున్నారు ప్రస్తుతం మనదేశంలో!

నపుంసకులకు 'ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు" అనే ఈ జబ్బు రాదు. ఎందుకంటే వాళ్ళలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పరిణతి చెందకుండా చిన్నదిగా వుండి పోతుంది కాబట్టి. దీన్నిబట్టి పురుషత్వానికి సంబంధించిన గ్రంథిగా దీన్ని ఈ పాటికి మీరు అర్థం చేసుకునే వుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

అంటే, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి చెడిపోయినా, అసలు లేకపోయినా "క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్" అనేది వుండదన్నమాట!

గణాంక వివరాలు సరిగ్గా తెలియ్నవుగానీ, 50-80 సంవత్సరాల మధ్య వయసులో వున్నవారిలో ప్రతి ముగ్గురిలోనూ ఒకరిలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు వుందని ఒక అంచనా!

లక్షణాలు మరీ ముదరకపోయినా, 65 సంవత్సరాలలోపు వారిలో కనీసం 40శాతం మందికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథి అంతో ఇంతో వాచే వుంటుందని ఈ అంచనాలు చెప్తున్నాయి. అంటే, ప్రోస్టేట్ రోగుల్లో ఎక్కువమందిలో పై లక్షణాలు చాలా కాలం పాటు కన్పించకుండా వుండే అవకాశం వుందన్నమాట.

మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి

శరీరంలో స్త్రీ పురుష హార్మోన్లు రెండూ ఒక నిష్పత్తిలో వుండి, స్త్రీలకు స్త్రీత్వాన్ని, పురుషులకు పురుషత్వాన్ని కల్గిస్తున్నాయన్న సంగతి అందరికీ తెలుసు.

వయసు పెరిగే కొద్దీ, మగవారిలో పురుష హార్మోన్ అయిన యాండ్రోజెన్ తగ్గడం మొదలవుతుంది. కానీ అదే దామాషాలో స్త్రీ హార్మోన్ తగ్గదు. ఈ పరిస్థితుల్లో మగవాళ్ళలో పురుష హార్మోన్ స్థాయి పడిపోయి స్త్రీ హార్మోన్ స్థాయి శరీరంలో ఎక్కువగా పెరిగిపోవడం వలన ప్రోస్టేట్ గ్రంథి చెడిపోతుందన్నమాట. ఇలా చెడిపోయిన ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో కేన్సర్‌కు సంబంధించిన మార్పులు చోటుచేసుకోవడమే ఈ వ్యాధిలో ప్రమాదకర అంశం.

ప్రోస్టేట్ గ్రంథి రెట్టింపుకు పైగానే వాచిపోతుంది. అందువలన మూత్ర నాళం, మూత్రకోశం ఇవి రెండూ నొక్కుకున్నట్లయి 'మూత్రావరోధం' ఏర్పడుతుంది.

మూత్రకోశంలో ఒక పక్కన నొక్కడం వలన ఏదో అడ్డుగోడ కట్టినట్లయి, ఆ నొక్కుకున్న భాగం లోపల ఒకటి రెండు ఔన్సుల మూత్రం నిలబడిపోయి అందులో రాళ్ళు తయారవడం వంటి ఉపద్రవాలు కూడా ఏర్పడుతాయి. అక్కడ రక్తనాళాలు చిట్లి నెత్తురుతో కూడిన మూత్రం వెలువడుతుంది.

మూత్రావరోధం మరీ ఎక్కువగా జరిగితే, మూత్రాశయం నిండిపోయి మూత్రవాహికల్లోనూ మూత్రం నిలువలు పెరిగిపోయి అవికూడా వాచిపోతాయి. ఇంక చెప్పేదేముంది... మూత్రపిండాలు

మూత్రంతో నిండిపోయి చెడిపోయి నీరుగా మారిపోతాయి. 'హైడ్రో నెఫ్రోసిస్' అనే వ్యాధిగా చెప్తారు దీన్ని.

ఇదిలా వుంటే బైటకు పోవాల్సిన మూత్రం.... లోపలే ఉండడం వలన సూక్ష్మజీవులు పెరిగిపోయి ఇతర వ్యాధులు కూడా సంక్రమిస్తాయి.

ఆగి ఆగి నడిచే మూత్రం

వయసు పైబడ్డాక వచ్చే వ్యాధే అయినా ఇది ప్రారంభమౌతున్న తొలిరోజుల్లో లైంగిక వాంఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఇది తాత్కాలికం. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాచిపోగానే నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. వాంఛవున్నా శరీరం అందుకు సహకరించని పరిస్థితి వస్తుంది.

మొదట్లో రాత్రిపూట పదేపదే మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి వచ్చినా క్రమేణా ఈ లక్షణం పగటిపూట కూడా కన్పిస్తుంది. వెళ్ళాలని అనిపించడమే తరువాయి. ఆపుకోలేకపోడం.... వెంటనే అక్కడికక్కడే పడిపోతుందేమోనన్నంత హడావిడిచేయడం, తీరా ప్రయత్నిస్తే ఎంతసేపటికీ మూత్రం బైటకు రాకపోవడం.... ఇలా ఏడ్పిస్తూ వుంటుంది. టెర్మినల్ డ్రిబ్లింగ్ అంటే చివరలో బొట్లు బొట్లుగా చాలాసేపు మూత్ర విసర్జన చేయవలసి రావడం ఈ వ్యాధిలో మనం నేరుగా గుర్తించగలిగే ఒక అంశం. మూత్ర ధార తగ్గిపోతుంది. ఆగి ఆగి నడుస్తుంది. ఇదీ దీని పరిస్థితి.

బీర్జాలకు అడుగుభాగాన విరేచన మార్గానికి పైన వుండే భాగాన్ని 'పెరీనియమ్' అంటారు. అక్కడ ఏదో బరువు పెట్టినట్లు భావన కల్గుతుంది. ఇది మరొక ముఖ్య లక్షణం.

మూత్ర శ్రమకు తట్టుకోలేక, టాయిలెట్‌కు వెళ్ళినా ప్రయోజనం లేదని, సాధారణంగా ఈ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు వెళ్ళడాన్ని ఆపుకోవాలని చూస్తారు. కానీ, ఒక చుక్క బైటకు పోయినా పోయినట్లే... అనుకొని మూత్ర విసర్జనని సాధ్యమైనంతగా చేయడం అత్యవసరం.

ప్రోస్టేట్ జబ్బుని ఇలా గుర్తించండి

ఈ వ్యాధి ఏర్పడిన రోగిని పరీక్షిస్తే కొన్ని అంశాలు తెలుస్తాయి.

1. మూత్రపిండాలు వుండే ప్రాంతం పైన నొక్కితే అవి చేతికి తగుల్తాయి. నొక్కగానే నొప్పి పుడుతుంది.
2. శ్వాలుక ఎండిపోయి, గోధుమ రంగులో వుంటుంది.
3. ఆయాసం, ఎగరొప్పు, శ్రమకోర్చుకోలేకపోవడం, లోపల ఏదో జబ్బు నడుస్తున్నట్లు భావన...... ఇలాంటి లక్షణాలు వుంటాయి.
4. రోగి మూత్ర విసర్జన చేస్తున్న పద్ధతిని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే వ్యాధి ఏమిటో తేలికగా అర్థం అయిపోతుంది.

5. మూత్రంలో మొదటి చివరి భాగాలు వదిలేసి మధ్య భాగాన్ని మంచి సీసాలో పట్టి బాక్టీరియా పరీక్షకు పంపితే లోపల రోగకారక సూక్ష్మజీవులు చెలరేగుతున్నాయేమోనని అర్థం అవుతుంది.
6. రక్తంలో యూరియా పెరిగిపోతుంది. మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం వలననే ఇలా జరుగుతుంది.
7. మూత్రపిండాల పరిస్థితి స్కానింగ్ ద్వారా అంచనా వేయాలి. ఐ.వి.పి ఎక్స్‌రే, మామూలు ఎక్స్‌రే.లు తీయిస్తే మూత్రపిండాల పనితీరు అర్థం అవుతుంది.
8. 'సిస్టో యురెత్రో స్కోపీ' అనే పరీక్ష ద్వారా ఈ వ్యాధి తీవ్రతని అంచనా వేస్తారు.
9. విరేచన మార్గం ద్వారా వేలును జొనిపి ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పరిమాణాన్ని అలాగే మూత్రకోశం ఏ మేరకొక్కుకు పోయిందో కనుక్కోగలరు వైద్యులు.

ఆయుర్వేదంలో దీనికి చికిత్స వుంది

చికిత్స విషయానికి వచ్చేసరికి ఇది శస్త్ర చికిత్సకు మాత్రమే లొంగే వ్యాధి అంటారు. అయితే దీన్ని తొలిదశలోనే గుర్తించి, మందులు వాడుకుంటే, శస్త్ర చికిత్స దాకా వెళ్ళకుండానే నయం చేసుకునే అవకాశాలున్నాయి.

కేన్సర్ మార్పులు ఈ వ్యాధిలో చోటుచేసుకున్నప్పుడు ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగిస్తారు. ఒక్కసారి 3.5 మి.గ్రా స్టిల్ బెస్ట్రాల్ హార్మోన్‌ని ప్రయోగించడం ఒక అవసరం అవుతుంది. కానీ ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. ఆడవారిలా స్తనాలు పెరుగుతాయి. పూర్తి నపుంసకత ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి ప్రమాదాల అవకాశాలు హెచ్చుగా వున్నాయి.

కేన్సర్ లక్షణాలకు రేడియోథెరపీ ద్వారా చికిత్స ఇప్పుడు సుసాధ్యంగానే వుంది.

''ప్రోస్టైటిస్'' అంటే ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో చీముదోషం వలన జ్వరం, చలి నొప్పులు, నడుంనొప్పి, మూత్ర విసర్జనలో నొప్పి, దారాల వంటివి మూత్రం ద్వారా పోవడం, పేరీనియమ్ దగ్గర నొప్పి, కూర్చోలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా వుంటాయి. ఇది దీర్ఘ వ్యాధిగా మారినప్పుడు లైంగిక అనాసక్తత కూడా ఏర్పడుతుంది. నడుము, కాళ్ళకు లోపలివైపున నొప్పులు ఈ వ్యాధికి గుర్తు. యాంటీబయాటిక్స్, సల్ఫానమైడ్స్, వాపు తగ్గే మందులు వగైరాలను ఈ వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు. ఆయుర్వేదీయ చికిత్సా విధానంలో ఈ వ్యాధికి మంచి మందులున్నాయి.

సర్వవ్యాధి హరణ రసాయనం, చండ మారుత సింధూరం, రజత చంద్రోదయం, గోక్షీరాది చూర్ణం, కళింగాది లోహం, నిత్యానందరసం, కర్పూర శిలాజిత్తు గోమూత్ర శిలాజిత్తు చంద్రప్రభావటి.... ఇలా శక్తివంతమైన ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి.

ఇక్కడ ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు, చీము దోషాలను సరిచేస్తే సరిపోదు. దెబ్బతిన్న లైంగికతని సరిచేయాలి. కోల్పోయిన పురుషత్వాన్ని పునఃప్రతిష్ఠ చేయాలి. ఇక్కడే ఆయుర్వేదం తగిన హామీని ఇవ్వగలుగుతుంది. ఈ వ్యాధిలో తొలిదశలోనే జాగ్రత్త పడితే భవిష్యత్తులో నపుంసకతకు దారితీయకుండా వుంటుంది.

చర్మాన్ని పరమ వికారంగా చేసే "శోబి"

ఇంట్లో ఆవకాయ పచ్చడికి తడి తగిల్తే ఏమౌతుంది......?

బజార్లో కొనుక్కున్న బన్ను రొట్టెకి తేమ తగిల్తే తెల్లవారేసరికి ఎలా ఉంటుంది...?

కొత్తగా కొనుక్కున్న పుస్తకాన్ని బీరువాలో దాచుకుంటే, చెమ్మచేరితే ఏం జరుగుతుంది...?

ఇవన్నీ ఒకే సమాధానం ఉన్న వివిధ ప్రశ్నలు.

"ఏ వస్తువుకైనా - చెమ్మ, తేమ లేక తడి వలన బూజు పడ్తుంది" అనేది ఆ సమాధానం.

జీవంలేని వస్తువుల మీదేకాదు, జీవం ఉన్న చర్మంపైన కూడా 'బూజు' పడ్తుంది. ఈ బూజునే 'ఫంగై' అంటారు. ఆ ఫంగై రావడానికి ముఖ్య కారణం చెమట. 'ఫంగై' అనేది వృక్షజాతికి చెందిన పరాన్నజీవి. అయితే, మొక్కల్లో పత్రహరితం ఉంటుంది. ఫంగైలో ఉండదు. అంతే తేడా!

శోబి, తామర అక్కాచెల్లెలూ!

ఈ ఫంగై జాతులు చాలా ఉన్నాయి. వాటిలో మూడు నాలుగు రకాలు మనిషికి వ్యాధుల్ని తీసుకువస్తాయి. మనిషికేకాదు జంతువులక్కూడా!

మనిషిలో చర్మ వ్యాధులకు కారణమయ్యే "ఫంగై"ని డెర్మటోఫైట్స్ అంటారు. డెర్మటో ఫైట్స్ వలన వచ్చే వ్యాధిని డెర్మటో ఫైటోసిస్ అంటారు.

డెర్మటో ఫైటోసిస్ వ్యాధుల్లో శోబి, తామర ముఖ్యమైనవి.

శోబి, తామర చర్మవ్యాధులు రెండూ అక్క చెల్లెళ్ళే!!

'శోబి'ని ధన లక్ష్మిగానూ, తామరని అదృష్టలక్ష్మిగానూ భావించుకుని ఒళ్ళంతా పాకిపోయేలా చేసుకుని - దురద, పుళ్ళు, చీముతో అవస్థపడే వారు మనలో చాలామంది ఉన్నారు.

మన పవిత్ర భారతదేశంలో రోగాలు కూడా దేవతలే కావడం, వాటిని పూజించుకుంటూ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయడం, నిర్లక్ష్యం వలన జరిగే నష్టానికి పూజలో లోపమో, పూర్వజన్మ దుష్కృతమో కారణం అనుకోవడం... ఇవి ఆనూచానంగా, తరతరాలుగా వస్తున్న ఆచారాలే!

రంగులు మార్చే చర్మరోగం

పచ్చగా - గోధుమ రంగులో - బచ్చలి పండురంగులో ఉండే చిన్న మచ్చలు ఛాతీమీద, వీపు మీద ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

ఇవే శోబి మచ్చలంటే!

కొంచెం వెలుతురుగానీ, ఎండగానీ తగిలితే, ఈ మచ్చలు ముదురు గోధుమ రంగులోకి మారిపోతాయి. రంగు మారే గుణం వున్న మచ్చలు కాబట్టి, వీటిని 'పిటీరియాసిస్ వెర్సికలర్' అంటారు.

బాగా చెమటగా ఉన్నప్పుడు, తపన పుట్టినప్పుడు దురద, మంట, చిరాకుగా ఉన్నపుడు పొరలు పొరలుగా పొట్టు లేచే గుణం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని "పిటీరియాసిస్ ఫర్‌ఫరేషియస్" అని కూడా అంటారు.

శోబిని కనుక్కోవాలంటే పరీక్ష

శోభిని కనుక్కోవడానికి చిన్న పరీక్ష ఉంది. 5% అయోడిన్ టింక్చర్ మచ్చల మీద పూత పూస్తే బాగా స్టెయిన్ అయి, ఆ మచ్చలు ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తే అవి శోభి మచ్చలే!

వెలుతురూ, ఎండల్లో రంగు మారి కన్పించడం కూడా శోభి మచ్చని గుర్తించేందుకు తోడ్పడుతుంది.

మెర్క్యూరీ వేపర్ దీపం వెల్తురులో ప్రస్ఫుటంగా కన్పించే లక్షణం శోబి మచ్చలకుంటుంది.

శోబికి స్థావరాలు

శోబిమచ్చలు ఒకే సైజులో, ఒకే క్రమపద్ధతిలో ఉండవు.

అయితే, ఛాతీమీద, వీపుమీద చాలా ఇష్టంగా కన్పిస్తాయి.

కొందరిల్లో మెడపైన, పొట్టపైన, మోచేతులకు కింది భాగాన కూడా కదాచిత్ కన్పిస్తూండ వచ్చు.

మెర్క్యూరీ వేపర్ దీపంతో ఈ మచ్చల్ని జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేస్తే, కొందరిలో నెత్తిమీద కూడా అక్కడక్కడ శోబి మచ్చలు వచ్చే అవకాశం ఉందని తేలింది.

ఆడవాళ్ళలో కన్నా మగవాళ్ళలో ఎక్కువగా శోబి కన్పించడం తరచూ మనం చూస్తూనే ఉంటాం.

చెమట అధికంగా పట్టడమే శోబికి కారణం కాబట్టి, చెమట పట్టినంతకాలం శోబికి మరణం లేదు.

శోబిని పెంచే ప్రేరకాలు

అతిగా చెమట పట్టడం శోబికి ముఖ్యకారణం. కాబట్టి, చెమటలో వుండే రసాయన పదార్థాలు, చర్మంపై పొరల్లో ఏర్పడే మార్పులూ.... ఇవన్నీ శోబిని శోభిల్లచేస్తాయి.

వాతావరణ పరిస్థితులూ, భౌగోళిక పరిస్థితులూ అనేకం శోబి వ్యాపించడానికి సహకరిస్తాయి.

వయసులో ఉన్నవారిలో ఇది ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. కానీ. ఏడేళ్ళలోపు పిల్లల్లో పెద్దగా కన్పించదు. అయితే, షుగర్ వ్యాధి, టీ.బీ. వ్యాధి. అతిగా చెమట పట్టే ఇతర వ్యాధులు ఉన్న పిల్లల్లో ఈ శోబి కన్పించవచ్చు కూడా.

వయసూ, శరీరంలో కొన్ని గ్రంధుల ప్రభావం, ఆమ్లగుణంలో మార్పులూ, చెమటలో రసాయనిక పదార్థాల తేడాలూ ఇవన్నీ శోబిని పెంచి పోషించే కారణాలే!

'తామర' అంత అంటు వ్యాధి కాకపోయినా వ్యక్తిగతమైన శుచిని పాటించకపోతే చర్మం అంతా పాకి బాధపెడ్తుంది శోబి.

శోబిని నిర్లక్ష్యం చేయకండి

నూటికి అరవై మందికి ఛాతీమీదా, వీపు మీదా కన్పించేవి శోబి మచ్చలే!

అసహ్యంగా కన్పించడం అనే విషయాన్ని మినహాయిస్తే శోబిమచ్చలు తక్షణం పెట్టే బాధ ఏదీ ఉండదు. కాబట్టి సంవత్సరాల తరబడీ శోబిని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.

అదేం చేస్తుందనో, అది మా ఇంటి వారసత్వం అనో, అది చర్మం మీద ఉండడం మంచిదే అనో, శోబి లేని జీవితానికి శోభ లేదన్నంతగా భావించుకునే వారు చాలా మంది ఉన్నారు.

శోబి, తామర వంటి ఫంగస్ వలన వచ్చే వ్యాధులు చర్మంలో సున్నితత్వాన్ని నశింపచేస్తాయి. శరీర ప్రతి స్పందన (Body Reactivity) అనేది పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది వీటివలన. చెమట లోపలి రసాయన ద్రవ్యాలలో మార్పులు వచ్చి, చర్మం అందం చెడిపోతుంది. వెంట్రుకలు శక్తిహీనం అవుతాయి. అక్కడితో ఆగకుండా, నాడీ వ్యవస్థని కొన్ని గ్రంథుల్ని కూడా దెబ్బతీస్తాయి. ఇవన్నీ అదేం చేస్తుందిలే.... అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, శోబి, తామర వ్యాధులు తెచ్చి పెట్టే దుష్టఫలితాలివే.

శోబికి శుచి విరుగుడు

శోబిపైన బాగా పనిచేసే రసాయన ద్రవ్యం సోడియం థయోసల్ఫేట్. 'హైపో' పేరుతో ఈ రసాయనాన్ని ఫోటో గ్రాఫర్లు ఎక్కువగా వాడతారు. ఈ రసాయనం శోబిపైన చక్కగా పనిచేస్తుంది.

60శాతం సోడియం థయోసల్ఫేట్ (హైపో) 6శాతం హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ మిశ్రమాన్ని శోబి మచ్చలపైన పూత పూస్తే చక్కగా తగ్గుతాయి. పిల్లల్లో అయితే, 40 శాతం హైపో, 4 శాతం హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్‌ని వాడవచ్చని చర్మరోగ నిపుణులు చెప్తారు.

2 శాతం బోరిక్ యాసిడ్ ఉన్న పౌడర్ వాడితే శోబి రాకుండా ఉంటుంది.

చెమటని తగ్గించుకునే ఉపాయాలు పాటించడం, శరీరంలో ఓవర్ హీటింగ్ లేకుండా చూసుకోవడం, స్నాన పానాదులు సక్రమంగా చేస్తూ, శుచి శుభ్రత పాటించడం ఇవన్నీ శోబి నివరణోపాయాలు.

ఆయుర్వేదంలో శోబికి చికిత్స

శోబిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'సిధ్మ' అంటారు. తెలుపు ఎరుపు కలిసిన రాగి రంగు మచ్చలు ఏర్పడి, చేత్తో రుద్దితే పిండిలా రాలే గుణం వీటికుంటుందనీ ఛాతీ మీధ, వీపు మీద ఎక్కువగా వస్తాయనీ సిధ్మ చర్మవ్యాధి గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వర్ణన ఉంది.

దీనికి ఆధునిక వైద్యంలో క్లోట్రిమజోల్ చుక్కల మందు, ఆయింట్‌మెంట్, పౌడర్‌లను పై పూత మందుగా ప్రయోగిస్తారు. సాధారణంగా వీటికే శోబి మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. అయితే చిన్నపామునైనా పెద్దకర్రతో కొట్టమన్నట్లు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో శోబికి మరింత శక్తివంతమైన ఔషధులున్నాయి. నిపుణులైన ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహాతో వాటిని వాడడం మంచిది!

చర్మ సంరక్షణ కోసం ఓ ఉపాయం

చెమటను నివారించుకొనేందుకు, చెమటలో దుర్వాసన పోగొట్టుకునేందుకు, చెమటలో ఉండే రసాయనాలు చర్మానికి హాని కల్గించకుండా ఉండేందుకు, రోజూ ఆయుర్వేద ఔషధీ యుక్తమైన సున్నిపిండి వాడడం మంచిది.

పెసలు – 1 కిలో; బావంచాలు - 100 గ్రా॥; వట్టివేళ్ళు - 100 గ్రా॥; పసుపుకొమ్ములు - 100గ్రా॥; చెంగల్వకోష్టు - 100గ్రా॥; మంజిష్ట - 100గ్రా॥; (కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయ, ఎండుఖర్జూరం, కుంకుళ్ళు వీటిలోపలి గింజలు తీసేసిన బెరడు ఒక్కక్కటీ 100గ్రా॥ చొప్పున); సుగంధిపాల వేరుపై బెరడు - 100గ్రా॥; ఉలవలు - 100గ్రా॥; తుంగముస్తలు - 100గ్రా॥; కచ్చూరాలు - 100గ్రా॥ దానిమ్మకాయ బెరడు - 100గ్రా॥; నిమ్మ లేక బత్తాయి తొక్కలు - 100గ్రా॥; ఎండిన కలువపూలు లేదా గులాబిపూలు - 100గ్రా॥

ఈ విధంగా ఒక కొలత ప్రకారం పై వస్తువుల్లో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని మెత్తగా దంచుకొని (లేదా మంచిమరలో మరపట్టించుకొని) సున్నిపిండి తయారుచేసుకొని, రోజూ నలుగుపెట్టుకొని స్నానం చేయండి.

దీన్ని వంటికి పట్టించి స్నానం చేస్తే శోబి, తామర, గజ్జి ఇతర చర్మ వ్యాధుల్లో హితకరంగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తారు.

వ్యక్తిగతంగా శుచి, శుభ్రతలు పాటించడంలోనే ముఖ్యంగా శోబికి నివారణ ఉంది.

తినే ప్రాప్తం లేకుండా చేసే పూతన "పేగు పూత వ్యాధి"

'కా దేదీ కడుపు నొప్పికి అనర్హం' అన్నది కొత్త సామెత. మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ, మనం తీసుకునే ప్రతి ఆహారంలోనూ - "అతి" అనేది ఎప్పుడుంటుందో అప్పుడు కడుపునొప్పి వ్యాధి ప్రారంభం అవుతుంది. "అతి సర్వత్రా వర్జయేత్" అన్నారు కదా!

కడుపులో నొప్పికి కారణాలు

కడుపులో పుండు పడితే కడుపునొప్పి వస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళుగానీ, చీముగానీ చేరితే కడుపునొప్పి వస్తుంది.

లివర్‌లో వుండే గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు చేరినా కడుపునొప్పి వస్తుంది.

కడుపులో అజీర్తి చేసినా కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ఎపెండిక్స్ అనే నిరర్ధకమైన చిన్ని అవయవంలో చీము చేరినా ఎపెండిసైటిస్ అనే కడుపునొప్పి వస్తుంది.

కడుపులో పాములున్నా కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ఆహారంలో కల్తీల వలనగానీ, శరీరానికి సరిపడని పదార్థాలు తినేయడం వలనగానీ కడుపునొప్పి వస్తుంది.

అతిసార వ్యాధిలోనూ టైఫాయిడ్, మలేరియా, రక్తహీనత, మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫ్రాక్షన్ అనే గుండెజబ్బు, షుగర్ వ్యాధి, న్యుమోనియా ఇలాంటి అనేక వ్యాధుల్లో కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంది.

కడుపులోంచి వచ్చినా, చిన్న ప్రేవుల్లోంచి వచ్చినా, పెద్ద ప్రేవుల్లోంచి వచ్చినా, మూత్ర పిండాల్లోంచి వచ్చినా, గాల్‌బ్లాడర్‌లోంచి వచ్చినా కడుపునొప్పి కడుపునొప్పే!

ఒక్కోసారి అన్నం జీర్ణంకాకపోతే రావచ్చు. ఒక్కోసారి అతిగా జీర్ణం అయిపోయి రావచ్చు. ఒక్కోసారి అలసట వలనా రావచ్చు. ఇంకోసారి జడత్వం వలన కూడా రావచ్చు. మరోసారి. తింటే రావచ్చు తినకపోయినందువలనా రావచ్చు.

అందుకనే 'కడుపులో నొప్పి' అనే దాన్ని మొత్తాన్ని ఒకే అంశంగా తీసుకొని, ముందుగా ఆ నొప్పికి గల కారణాలను సరిచేసి, ఆ తర్వాత వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి చికిత్స ప్రారంభిస్తారు వైద్యులు. నొప్పిగదా బెరాల్గన్ వేసుకుంటే సరిపోతుందని అశ్రద్ధచేస్తే "కడుపు చించుకుంటే కాళ్ళమీద పడుతుంది" అంటారే ... అలా జరుగుతుంది!

ఏది అతిగా చేసినా కడుపుకు నొప్పే

1. అపాన వాయువుని, మలమూత్రాలనూ ఆపుచేయడానికి, లేదా వాయిదా వేయడానికి ప్రయత్నించడం కడుపులో నొప్పిగానీ, గ్యాస్‌ట్రబుల్‌గానీ, పెప్టిక్ అల్సర్లు గానీ రావడానికి కారణం అవుతుంది.
2. అజీర్తిచేయడం, కఠిన పదార్థాలు తినడం, తిన్నది అరగకముందే మళ్ళీ తినడం, మళ్ళీ మళ్ళీ తినటం... ఇవన్నీ ఈ లక్షణాలు రావడానికి ఖచ్చితంగా కారణమయ్యే అంశాలు.
3. అసలు తినకపోవడం, తినకూడనివి తినడం, ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు - అంటే, పాలు+పెరుగు కడుపునొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి.
4. శనగపిండితో చేసిన పచ్చిమిరపకాయబజ్జీలు, పకోడీలు వీటిని ఒక ఉద్యమంగా తీసుకొని అదే పనిగా తినడం, నూనెతో చేసే వంటకాలను మోజుపడి అతిగా పుచ్చుకోవడం కూడా పెప్టిక్ అల్సర్లతో సహా అనేక రకాల కడుపు నొప్పులకు కారణం అవుతాయి.
5. బాగా ఆకలి మీద ఉన్నప్పుడు నీళ్ళు త్రాగడం, భోజనం చేయగానే ఆదరాబాదరా ఆఫీసులకో స్కూళ్ళకో పరుగులు తీయడం, నిద్రలేక పోవడం, విశ్రాంతి లేకపోడం ఆందోళన, విచారం, దుఃఖం.... ఇవన్నీ ముఖ్యంగా పెప్టిక్ అల్సర్లకు కారణాలు.
6. అతిగా సెక్సులో పాల్గొనడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం, అతిగా మాట్లాడడం, అదే పనిగా లెక్చర్లివ్వడం, రాత్రిపూట జాగరణలు, నైట్ డ్యూటీలు చేసిన తర్వాత పగలు అందుకు సరిపడా విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం, 'టీ'లు, సిగరెట్లు వరసపెట్టి లాగించేయడం అతి చల్లగా వుండే నీళ్ళు తాగడం, ఐస్‌క్రీములు అపరిమితంగా తినడం... ఇవి పేగుపూతకు దారితీయకపోతే ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అంశాలన్నమాట!
7. ఎండుమాంసం, ఎండు చేపలు, ఎండి శుష్కించిన కూరగాయలతో వండిన వంటకాలను, మాడిపోయిన వంటకాలను తినడం కూడా ఈ వ్యాధికి కారణమే.
8. అతి వేడిగా, మరీ కారంగా వుండే పదార్థాలు, బాగా వేడి చేసే గుణం వున్న పదార్థాలు, ఆవాలు, ఉలవలతో చేసిన పదార్థాలు, ఆవకాయి, మాగాయి, గోంగూర, చింతకాయ, పండు మిరపకాయల కారం ఇలాంటి స్వచ్ఛమైన ఆంధ్ర వంటకాలను మితిమీరి తీసుకోవడం వలన అల్సర్లు వస్తాయి కడుపు నొప్పి వస్తుంది.

9. అతిగా మద్యం సేవించడం, అతిగా సిగరెట్, బీడీలు తాగడం, పొయ్యి దగ్గరో కొలిమి దగ్గరో ఎక్కువగా వుండడం - పేగుపూతను తెచ్చిపెట్టే అంశాలు.

10. చేప, తాబేలు, పీత, రొయ్య, మాంసం, జున్ను, కొవా పాలతో చేసిన పదార్థాల్ని అతిగా తిన్నా కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. బెల్లం, చెరకు రసం, మైదాపిండి, నువ్వుల పిండి వీటితో చేసిన వంటలు కూడా త్వరగా అల్సర్లు రావడానికి కారణమౌతాయి. చింతపండుకన్నా, బెల్లం త్వరగా పులుస్తుందని ఇక్కడ గమనించాలి. కడుపులో యాసిడ్ పెరిగి పేగుపూత వస్తుందన్నమాట!

ఇలా కడుపునొప్పి రావడానికి, గ్యాస్ట్రబుల్ పేగుపూతగా మారడానికి మనం చేసే పనులే కారణం అవుతున్నాయని ముందుగా గుర్తించాలి. మిధ్యాహార విహారాలు పనికి రావని, అవి ముఖ్యంగా పెప్టిక్ అల్సర్లను తెచ్చి పెడతాయని ఈ సాక్ష్యాల వలన పూర్తిగా అర్థం అయివుంటుందని ఆశిస్తున్నాను.

పేగుపూతకు మినహాయింపు ఎవరు?

మానవాళిలో కనీసం మూడో వంతు మందిని పట్టి పీడించేదీ, చికిత్సకు లొంగనిదీ లొంగినట్టే లొంగి అంతలోనే అర్థరాత్రో అపరాత్రో ముంచుకొచ్చేదీ, పేగుల్ని శిథిలం చేసి, తిండి ప్రాప్తి లేకుండా చేసి, మనిషిని నిర్వీర్యం చేసి నిరర్థకుడిగా వదిలే "పేగుపూత" గురించి మనలో శ్రద్ధగా ఆలోచించే వారు చాలా తక్కువ మంది.

'పేగుపూత' అని జనసామాన్యం వ్యవహరించే ఈ వ్యాధిని 'పెప్టిక్ అల్సర్' అంటారు. కడుపులోపలి పొరల్లో పుళ్ళుపడి విపరీతమైన నొప్పి కలగడం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేందుకు తోడ్పడే రసంలో వున్న యాసిడ్, పెప్సిన్ అనే పదార్థాలు పేగు లోపల వుండే మ్యూకస్ పొరని తినివేయడం వలన పేగుపూత వస్తోంది.

రిక్షా పుల్లర్ నుంచి, రాక్ ఫెల్లర్ దాకా అన్ని వర్గాల, అన్ని వర్ణాల ప్రజల్నీ పట్టి పీడించే వ్యాధి ఇది. బిచ్చగాళ్ళు, కూలీలు, కార్మికులు, ఆఫీసర్లు, మంత్రులు, మహామంత్రులు, పండితులు, మేధావులు, కోటీశ్వరులు అందరికీ సమానంగానే సంక్రమించే వ్యాధి ఇది.

పేగుపూత రెండు రకాలుగా వుంటుంది.

1. కడుపులో పుండు పడితే వచ్చేది. దీన్ని గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అంటారు. 2. కడుపుకీ పేగులకీ అనుసంధానమైన భాగం డ్యుయోడినమ్‌లో పుండుపడితే వచ్చేది. దీన్ని డ్యుయోడినల్ అల్సర్ అంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా పేగుపూత వ్యాధిని రెండు రకాలుగా చెప్పింది. భోజనం జీర్ణం అవుతున్న దశలో కడుపులో, డొక్కల్లో, బొడ్డుచుట్టూ, బొడ్డుకింద, రొమ్ముల కింద నొప్పి ప్రారంభమై మనిషిని తలకిందులు చేస్తుంది. వాంతి అయి తిన్నదంతా వెళ్ళిపోవడమో లేక, తిన్నది అరిగిపోవడమో జరిగే వరకూ ఈ నొప్పి శాంతించదు. ఇది, ఆహారం జీర్ణం అయ్యేప్పుడు వచ్చే నొప్పి కాబట్టి, దీన్ని 'పరిణామశూల' అని చెప్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కొంతమందికి, ఆయా శరీర తత్త్వాని బట్టి, ఆయా దోషాధిక్యతని బట్టి కడుపు ఉబ్బరం, పొట్టబిగదీయడం, మలమూత్రాలు బంధించిపోయి సరిగా నడవక పోవడం, ఒళ్ళంతా వణుకు... ఇలాంటి లక్షణాలు కూడా వుంటాయి ఈ వ్యాధిలో. తీపి పదార్థాలు తింటే ఉపశమనంగా ఉంటుంది.

మరికొంత మందిలో దప్పిక ఎక్కువగా ఉండడం. కడుపులో మంట. ఎప్పుడూ చిరుచెమటలు పోయడం, పులుపు, కారం, ఉప్పు ఇవి తగలగానే నొప్పి పెరగటం జరుగుతుంటుంది.

ఇంకొందరికి, వాంతి, వికారం, నోట్లో నీళ్ళూరడం, నాలిక జిగురుగా వుండడం, ఎక్కిళ్ళు, చేదు, వగరుగా వుండే పదార్థాలు తింటే బాధ తగ్గినట్టుగా వుండడం ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ వుంటాయి.

మొత్తం మీద, భోజనం చేయంగానే నొప్పి మొదలై, తిండి ప్రాప్తి లేకుండా పోయే దుస్థితిని కల్గిస్తుంది కాబట్టి దీన్ని పరిణామశూల అన్నారు. 'డ్యుయోడినల్ అల్సర్' లో కూడా ఇలాంటి లక్షణాలే ఇంచుమించుగా కన్పిస్తాయి.

ఇలాకాక, కడుపు ఖాళీగా వున్నప్పుడు, భోజనం జీర్ణంకాగానే నొప్పి మొదలయ్యే వ్యాధి మరొకటి ఉంది. దీన్ని 'అన్నద్రవశూల' అంది ఆయుర్వేదం. 'గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్' అంటారు ఆధునికులు.

ఈ నొప్పి రాగానే ఒక్కోసారి భోజనం చేస్తే తగ్గిపోతుంటుంది. ఒక్కోసారి తగ్గదు కూడా. మొత్తం మీద నొప్పి ఎప్పుడూ వున్నట్లే వుంటుంది. వికారంగా వుండి వాంతి అయితే బావుణ్ణనిపిస్తుంది. వాంతిలో పచ్చని పసరు పడుతుంది.

పేగుపూత రోగుల్లో పరిణామ శూల (డ్యుయోడినల్ అల్సర్) రోగులే ఎక్కువ. అన్నద్రవ శూల (గ్రాస్టిక్ అల్సర్) రోగులు, పరిణామశూల రోగులూ 1:3 నిష్పత్తిలో వున్నట్లు ఒక సర్వేలో తేలింది.

ఆహారంలో వేడిచేసే గుణం వుండి, తేలికగా అరగని ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తినే అలవాటు వలన 'పరిణామశూల' వస్తుంది. బాగా నమిలి తినే అలవాటు కూడా మన భోజన విధానంలో తక్కువ కాబట్టి పరిణామశూల (డ్యుయోనల్ అల్సర్) మన వాళ్ళలో ఎక్కువ.

భోజనం చేయగానే కనీసం ఒక అరగంటయినా విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం. నిద్రపోకుండా, నడుం వాల్చితే సరిపోతుంది. కానీ, మన షెడ్యూల్ జీవితంలో చాలా మందికి భోజనానంతరం విశ్రాంతి తీసుకునే అవకాశం వుండదు. పరిణామ శూల రావడానికి ఇది గమనించ దగిన కారణం! వయోధర్మాల్ని బట్టి వయసు పైబడ్తున్నకొద్దీ ఈ విశ్రాంతి మరింత అవసరం అవుతుంది.

పట్టు తక్కువ బియ్యంగానీ, వీలైతే దంపుడు బియ్యంగానీ వాడితే పేగుపూతలో హితకరంగా ఉంటుంది. బీర, పొట్ల, సొర, పాలకూర, తోటకూర, మెంతుకూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ వంటి చలవచేసే ఆహార పదార్థాల్ని రోజూ తప్పని సరిగ్గా తినాలి. వీటికి "పథ్యం కూరలు" అని పేరు పెట్టి కొందరు అసహ్యించుకొంటూ వుంటారు. ఈ అసహ్యమే పేగుపూతకు ముఖ్య కారణం అవుతోంది!

వరి, "వర్రీ"లే పేగుపూతకు కారణం

బియ్యం తినే అలవాటున్న ప్రాంతాల్లో పెప్టిక్ అల్సర్స్ ఎక్కువ. బియ్యాన్ని తెల్లగా, మరీ తెల్లగా డబల్‌పాలిష్ పట్టించి దానిలోని సారాన్నంతా తవుడుపాలు చేసి చెత్త, పిప్పి తినడం మన తెలుగువాళ్ళకి ఫ్యాషన్ కాబట్టి, మనలో చాలామందికి పెప్టిక్ అల్సర్లు వస్తున్నాయి. గోధుమలు తినేవారు ఇలా సారాన్ని వదిలి పిప్పిని మాత్రమే తినడం లేదు కాబట్టి గోధుమల్ని తినే ప్రాంతాల్లో అల్సర్లు తక్కువ మందిలో వుంటాయని పరిశోధనల్లో తేలింది.

వేడి వేడివి నోరు కాల్చుకొంటూ తినే అలవాటు కూడా మనలాగే జపాన్ వాళ్ళకీ వుంది. అందుకని, జపాన్‌లో కూడా పరిణామశూల రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నారు.

పొగతాగే అలవాటు వలన పేగుపూతకు వాడే మందులు పనిచేయవు. పొగతాగడం వలన పేగుపూత పెరుగుతుంది. బీడీ, హుక్కాల కన్నా సిగరెట్ పొగ త్వరగా పేగుపూతను తెచ్చిపెడ్తుంది. ఇంక మద్యపానం సంగతి సరేసరి!

కానీ, ఈ కారణాలేవీ లేకుండానే, మధ్యతరగతి తెలుగింటి గృహిణులెందరో ఈ వ్యాధి పాలిటపడి దుర్భర వేదన అనుభవిస్తున్నారు. ఆహార కారణాలే కాక, మానసికమైన ఆందోళనలు కూడా అల్సర్లు పెరగడానికి దోహదపడటమే ఇందుకు ముఖ్య కారణం. వరీ, వర్రీలే అల్సర్లకు కారణం అవుతున్నాయన్నమాట!

ఎంత మడి కట్టుకుని, ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఎంత శుచిగా, శుభ్రంగా వున్నా కడుపులో పాములు ముఖ్యంగా 'హుక్‌వరమ్స్' (కొంకి పురుగులు) వుంటే పేగుపూత తప్పకుండా వస్తుంది. పేగుపూత రోగులు ఈ విషయమై పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం కూడా!

పేగుపూతకు గల కారణాల మీద ఇంకా అనేక ఊహాగానాలున్నాయి. బియ్యంపైన పొరల్ని మర ఆడించడం వలన ఆహారానికి మ్యూకస్ పొరలకూ మధ్య ఘర్షణని నివారించే మృదువైన పదార్థం పోతోంది. వరి అన్నం తినే వారికి పేగుపూత రావడానికి ఇది ఒక కారణం.

ఆహారాన్ని ఎంత నమిలితే, లాలాజలం అంతగా వూరి క్షార గుణాలు అంతగా పెరుగుతాయి. అందువలన పేగుపూత రాకుండా వుంటుంది. చపాతీలయితే, బాగా నమిలి తినాలి. వరి అన్నాన్ని అంతగా నమలం మనం. ఈ తేడాని ఎప్పుడైనా గమనించారా? పేగుపూత విషయంలో ఆంధ్రా భోజనం కన్నా పంజాబీ రోటీ భోజనం మంచిది!!

పేగుపూతకు చక్కని ఆయుర్వేద చికిత్స

ఉత్తరేణి గింజల్ని పాలతో వండి వడబోసి పంచదార వేసుకుని తాగితే పేగుపూత, పేగులో వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి. పేగుల్లో పురుగులు కూడా చచ్చిపోతాయి.

కరక్కాయ పొడి, శొంఠిపొడి, లోహభస్మం వీటిని సమానంగా కలుపుకొని, రోజూ కుంకుడు గింజంత మాత్ర రెండుపూటలూ తీసుకుంటే "పరిణామశూల" తగ్గుతుంది.

వెంపలి చెట్టుని వేరుతో సహా తీసుకుని కడిగి శుభ్రంచేసి, దంచి రసం తీసుకొనిగానీ, కషాయం తీసుకుని కానీ తాగితే కడుపులో వాతం, గడ్డలు, కడుపులో పాములు, పరిణామశూల ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. మంచి ఆకలి పుడ్తుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత బాధ ఉండకుండా చేస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి!

చేమంతి పూలను ఎండించి చూర్ణం చేసుకొని మంచి తేనెతో తీసుకుంటే పేగులకు బలం. పరిణామశూల, అన్నద్రవశూలలు రెండింటినీ తగ్గిస్తుంది. కడుపులో పాములు పోతాయి.

జీలకర్రని వేయించి, సగం పచ్చిది కలిపి చూర్ణం చేసి, పంచదార కలుపుకుని ఒక చెంచాడు పొడి రెండు పూటలా తీసుకుని చూడండి. ఉపశమనం కనిపిస్తుంది.

క్యాబేజి, ఉల్లిపాయలు, కోడిగుడ్డులోని పచ్చసొన, పాలు-వీటికి పేగుపూతని నివారించే గుణం వుందని ఆధునిక నిరూపణలు చెప్తున్నాయి.

ఇంక ఔషధాల విషయానికొస్తే పేగుపూతని నివారించి, కడుపులో యాసిడ్‌ని తగ్గించి, గ్యాస్‌ట్రబుల్ రాకుండా ఆపే చక్కటి ఔషధాలు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి.

అగ్ని కుమార రసం, అజీర్ణబలకాలానల రసం, పంచామృత పర్పటి, లఘుక్రవ్యాద రసం, సూతశేఖర రసం, లీలా విలాస రసం, వరాట భస్మం, భాస్కర లవణం, ఆర్ద్ర ఖండావ లేహ్యం, మహాద్రాక్షాది చూర్ణం, అవిపత్తికర చూర్ణం ఇలా ఎన్నో ఔషధాలున్నాయి.

నాడినెరిగి, దోషాన్నెరిగి, చక్కగా చికిత్స చేయగల ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ వ్యాధిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొగలుగుతారు.

పేగుపూత వ్యాధి వచ్చాక రోగి మొదటగా అలవరచుకోవలసింది సహనాన్ని. తనలో తానే కుమిలిపోయే మనస్తత్వం ఈ వ్యాధిని పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఓప్పుగా వైద్యుణ్ణి కలిసి, తన బాధని చెప్పుకొని నివారణ పొందగలగాలి!

కృంగిపోవద్దు-పేగుపూతని జయించండి!!

పేగుపూత వ్యాధి చిట్కాలతోనూ, చికిత్సా సూత్రాలతోనూ లొంగేవి కాదు. ఎందుకంటే, మానవమాత్రులమైన మనం - పుస్తకాల్లో చెప్పినట్లు ఋష్య శృంగుడిలా ఈ సామాజిక పరిస్థితుల్లో జీవించగలగడం దుర్లభం.

క్రిమి సంహారక ఔషధాలు చల్లని కూరగాయలు, రసాయన ఎరువులతో నిండిన ఆహార ధాన్యాలు, కల్తీ నూనెలు, ఇన్ని వుండగా ఈ అబద్ధాల కోరు, దగాకోరు సమాజంలో మనిషి పేగుపూతలోంచి ఎలా బైట పడగలడు?

రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్, ఒమిప్రజోల్ వంటి పేగులో పుండును మాన్పే మందులే ఈనాటి మానవుడికి దిక్కు. ఇవి సిగరెట్లు తాగితే పనిచేయవు. ఒకరోజు ఇంట్లో పండగ కదా అని ఒక ముద్ద ఎక్కువగా తింటే పనిచెయ్యవు.

మరి, దీనికి పరిష్కారం ఏమిటి? ఇది ఎవరికి వారే ఆలోచించుకుని సమాధానం వెదుక్కోవలసిన ప్రశ్న!

రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్ మందులు అప్పుడే రోగుల శరీరానికి అలవాటయిపోయి, పనిచేయడం తగ్గిపోతోందని వైద్యులు అభిప్రాయ పడ్తున్నారు. 'ఒమిప్రజోల్' అనే మందుక్కూడా కొద్దికాలానికి ఇదే పరిస్థితి పట్టవచ్చునని ఆందోళన చెందుతున్నారు. శస్త్ర చికిత్స చేసి పేగుని పుండు వున్నంత మేర కత్తిరించి వేసినా, పేగుపూత రావడానికి దారితీసిన కారణాలు కొనసాగుతూనే వుంటాయి కాబట్టి మళ్ళీ 'అల్సర్' రెడీ అవుతుంటుంది. రెండుసార్లు మూడుసార్లు అల్సర్లకు ఆపరేషన్లు జరిగిన వారున్నారు.

ఈ పరిస్థితుల్లో, శరీరానికి అలవాటైపోయి పనిచేయకుండా పోయే మందులుగానీ, తిరగబెట్టే అవకాశం వున్న ఆపరేషన్లుగానీ ఈ సమస్యకు సరయిన పరిష్కారం కాదు.

ఈ వ్యాసంలో సూచించినట్లు పేగుపూత, కడుపునొప్పి రావడానికి దారితీసే కారణాలను జాగ్రత్తగా గమనించి, వాటి నుంచి దూరంగా ఉండడం, కనీసం, మనసు పెట్టుకొని అలా

వుండేందుకు ప్రయత్నించడం మొదటి పరిష్కారం. సత్ప్రవర్తనని అలవాటు చేసుకోగలగాలి. సమస్యల్ని కోరితెచ్చుకుని, గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకొనే ధోరణుల్ని వదిలేసి, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో మనశ్శాంతితో జీవించడానికి ప్రయత్నించగలగాలి. నలుగురితో నమ్రతగా వుంటూ ఆందోళనలకూ, విచారానికీ, దుఃఖానికి, కోపానికీ, అసూయకూ దూరంగా వుండేలా ఎవరికి వారు తమ నడవడిని మార్చుకోగలగడం రెండవ పరిష్కారం. సిగరెట్, మద్యపానం, వ్యభిచారం ఇలాంటి అలవాట్లు వుంటే 'గుడ్‌బై' చెప్పి, "రాముడు మంచి బాలుడు" అనేలా మారిపోగలిగితే పేగుపూతని చాలా తేలికగా జయించవచ్చన్నమాట!!

ఆఖరిదీ, అతిముఖ్యమైనదీ అయిన మరో పరిష్కార మార్గం వుంది. వేళకు భోజనం చేయడం, వేళకు నిద్ర పోవడం, వేళకు మేల్కోవడం - ఈ మూడూ తప్పని సరిగా పాటించగలగడం అతి ముఖ్యమైన పరిష్కార మార్గం.

ముఖ్యంగా, గ్యాస్ట్రబుల్ వ్యాధితో బాధపడేవారు, కడుపులో మంట, వాంతి, వికారాలతో బాధపడుతున్నవారు, అజీర్తి, ఆకలి సరిగా వేయకపోవడం - ఈ లక్షణాలు ఇప్పుడిప్పుడే మొదలౌతున్నవారు, పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపు ఉబ్బరం, విరేచన బద్ధకం, గొంతులో మంట వీటిని అనుభవిస్తున్న వారు, ఒకసారి అల్సర్ వచ్చి బాధలు పడి చికిత్స వలనగానీ, ఆపరేషన్ వలన గానీ ఎలాగోలా తగ్గించుకొని బైటపడ్డవారూ ఈ మూడో పరిష్కార మార్గాన్ని అవలంభించగలిగితే భవిష్యత్తులో పేగుపూత బారిన పడకుండా తమనితాము కాపాడుకోగల్గుతారని ఆయుర్వేద శాస్త్రం అభయం ఇస్తోంది!

ఈ వ్యాధి వచ్చిందని కృంగి పోకండి - పేగుపూతను సమర్థంగా ఎదుర్కోండి. విజయం మీదే!!



సుఖానికి పోయి కొని తెచ్చుకునే "సుఖవ్యాధులు"

దేశంలో అంటువ్యాధుల్లో మలేరియా టి.బి. తర్వాత అత్యధిక మంది సుఖవ్యాధులతో బాధపడ్తున్నారని ఓ సర్వే!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగానే సుఖ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరిగారు కాబట్టి, ఇండియా అందుకు మినహాయింపు కాకపోవడంలో ఆశ్చర్య లేదు.

నెంబర్‌వన్ ప్రజాస్వామ్య దేశం అయిన ఇండియాలో ప్రజలంతా సుఖపడాలని కోరుకోవడం సబబేగానీ, ఇలా "సుఖవ్యాధులొచ్చే సుఖాలు" పొందాలని ఎవరూ కోరుకోరు. అయినా సుఖవ్యాధులూ, సుఖరోగులూ పెరుగుతున్నారేగాని తగ్గడం లేదు.

మీకు ఆశ్చర్యంగా ఉండవచ్చుగానీ, ప్రపంచంలో ఏటా 250 మిలియన్ ప్రజలు 'గనోరియా'తోనూ, 50 మిలియన్ ప్రజలు 'సిఫిలిస్' తోనూ బాధపడ్తున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఆ మధ్య జరిపిన సర్వేలో చెప్పింది. అయితే, ఇండియాలో ముఖ్యంగా దక్షిణ భారత దేశంలో సిఫిలిస్ రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నారని మనదేశం జరిపిన సర్వేలో ఇటీవల కనుగొనడం జరిగింది.

సుఖవ్యాధులు ఇంత పెచ్చరిల్లి పోవడానికి ముఖ్య కారణం -- అందరూ చెప్పే పద్ధతిలోనే పల్లె ప్రాంతాల్లోంచి, పట్టణాలకు ప్రజలు వలసరావడం అనో, సమాజంలో నైతిక విలువలు పడిపోవడం అనో నేను చెప్పబోవడం లేదు.

సుఖవ్యాధులు మితిమీరడానికి ముఖ్య కారణం. ఈ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి ఆడగానీ, మగగానీ... వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించకుండా వ్యాధిని లోపలే దాచుకోవడం. దాచుకొని, లైంగిక సంపర్కం ద్వారా మరికొందరు ఆరోగ్యవంతులకి అంటించడం వలన ఈ సుఖవ్యాధులు అవధులు దాటి వ్యాపిస్తున్నాయి. గుప్తంగా ఉంచుకొంటారు కాబట్టి గుప్త వ్యాధులనే పేరు వీటికి సరిగ్గా సరిపోయేదే!!

సూక్తులు, సుభాషితాలా వీటిని అడ్డేవి...?

నైతిక సూత్రాలు, సుభాషితాలు, సూక్తులు... ఇవన్నీ అక్రమ సంబంధాన్ని ఆపుతాయనుకోవడం పొరబాటు. బలమైన లైంగిక వాంఛని, ఆకర్షణనీ ఈ ప్రపంచంలో ఏ శక్తి ఆపలేదు. ఆపుతున్నాయనుకోవడం వట్టి భ్రమ!

సుఖ వ్యాధుల క్లినుక్కులు పెట్టి ప్రభుత్వం తన బాధ్యత తీరిందనుకోవచ్చు. కానీ, నిపుణుడైన ఏ వైద్యుడు, సుఖవ్యాధుల ఆస్పత్రి (ఎస్.టి.డి. క్లినిక్స్)లోకి సుఖరోగులు నేరుగా వచ్చేస్తారంటే ఒప్పుకోడు. అందుకే, మనదేశంలో ఎలాంటి సుఖరోగులు ఎంత మంది ఉన్నారో ఖచ్చితంగా తేల్చి చెప్పడం చాలా కష్టం. ఒకవేళ చెప్పినా అది సరిఅయిన సంఖ్య కాజాలదు.

అశ్రద్ధే అసలు కారణం

సుఖవ్యాధులు- అవి ఎందుకొస్తాయో - ఖచ్చితంగా తెలిసినప్పటికీ, ఆపుకోలేని - అణచుకోలేని ఆవేశం వల్ల తెలిసి తెలిసీ అంటించుకొని అవి వచ్చిన తర్వాత వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడానికి సిగ్గుపడో, భయపడో, నిర్లక్ష్యపడో అశ్రద్ధ చేయడం వలనే ఆ వ్యాధి ముదిరి అదనపు లక్షణాలు (సెకండరీ ఇన్‌ఫెక్షన్) పెరిగిపోవడం తరచూ మనం గమనిస్తుంటాం.

ఉదాహరణకు సిఫిలిస్‌నే తీసుకుందాం......

సిఫిలిస్‌లో రెండు దశలుంటాయి. తొలిదశ - మలిదశ

సిఫిలిస్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తితో సంపర్కం జరిగిన 2 సంవత్సరాలలోపు ఆ వ్యాధి లక్షణాలు సోకితే అది తొలిదశ. సిఫిలిస్ పుళ్ళు శరీరంలో ఏ అవయవం మీదనైనాసరే, రెండేళ్ళ తర్వాత కనిపించడం జరిగితే అది మలిదశ. దీన్ని లేట్ సిఫిలిస్ అని కూడా అంటారు.

ఇవ్వాళరాత్రికి చీకటితప్పు చేసి, రేపు తెల్లారేసరికి ఏ పుండూ రాలేదు కాబట్టి తనకి సుఖవ్యాధి సోకలేదని అమాయకంగా అనుకోవడం చాలా మందిలో కన్పిస్తుంది. కాబట్టి మరొక్కసారి ఈ పేరా చదివి అర్థం చేసుకోవాలి.

కొంత మంది అడుగుతుంటారు... డాక్టర్‌గారూ... నేను ఏడాది - రెండేళ్ళయిపోయింది. బైట తిరగడం మానేసి - ఈ పుళ్ళు ఇప్పుడొచ్చాయేమిటని! వస్తాయి - అంతే!

'పూర్వజన్మకృతపాపం వ్యాధి రూపేణ పీడితం' అని సంస్కృతంలో ఒక శ్లోకం ఉంది. ఇక్కడ పూర్వజన్మ పాపం అంటే, కనీసం రెండేళ్ళకి పూర్వం చేసిన పాపం అని. అది ఇప్పుడీ సుఖవ్యాధి రూపేణా పీడిస్తుందని!!

పెన్సిలిన్ వాడితే సుఖవ్యాధి రాదా......? వట్టి భ్రమ!!

అయితే, వాళ్ళూ వీళ్ళూ చెప్పేవన్నీ నిజం అనుకొని నమ్మే అమాయక మిత్రులు అనుకొంటూ ఉంటారు.... ముందు పెన్సిలిన్ బిళ్ళలుగానీ, ఇంజక్షన్‌గానీ చేయించుకుంటే ఆ తర్వాత ఎలా తిరిగినా సిఫిలిస్ లాంటి సుఖవ్యాధులు రావని ఇలా చేస్తే వచ్చే సుఖవ్యాధి ఆగిపోతుందనుకోవడం ... వట్టి భ్రమ! పైగా, సిఫిలిస్ వంటి సుఖవ్యాధి సిఫిలిస్ వ్యాధి లక్షణాలతో కాక ఏమిటో అర్థంకాని లక్షణాలతో వస్తుంది అంటే క్లినికల్ పిక్చర్ (వ్యాధి స్వరూపం) మారిపోతుందన్నమాట. అందువలన చికిత్స సరి అయిన దిశలో అందకుండా పోయే ప్రమాదం ఉంది కదా!! ఒక్కోసారి ఈ పెన్సిలిన్ లాంటి యాంటీ బయాటిక్స్ అతిగా వాడడం వలననో, లేక అపసవ్యంగా వాడడం వలననో, సిఫిలిస్ తాత్కాలికంగా బైట పడకుండా ఆగిపోయి, రెండేళ్ళ తర్వాత ఎప్పుడో 'లేట్ సిఫిలిస్' లాగా బైట కొస్తుందన్నమాట!

కాబట్టి, సిఫిలిస్‌నిగానీ, మరేవిధమైన సుఖవ్యాధినిగానీ అంటుకున్నాక బైటపడకుండా నిరోధించాలని ప్రయత్నించడం వృథా ప్రయాస. అలాగే, చేయకూడని చోట చేయకూడనిది చేసి, దాని దుష్ట ఫలాలు అంటుకోకూడదని ప్రయత్నం చేయాలనుకోవడం కూడా వృథా ప్రయాసే.

నిప్పును తాకితే కాలక మానదు!.....

సుఖవ్యాధుల్లో పథ్యాలు

పాతబియ్యం, గోధుమలు ఈ వ్యాధుల్లో తినవలసిన ఆహారం.

కందిపప్పు, కందికట్టు, తప్పకుండా తీసుకోవాలి. పప్పు తింటే పుళ్ళకు చీము పడుతుందనే ఆలోచన తప్పు!

బీర, పొట్ల, లేత ములక్కాయ, లేత అరటికాయ, అరటిపువ్వు, లేత ముల్లంగి, పొన్నగంటికూర, పాలకూర, కాకరకాయ, మేకమాంసం, మేకపాలు, ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ, ఆవు నెయ్యి, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు, పాత చింతపండుతో కాచిన చారు (రసం) ఇవన్నీ ఆహార పదార్థాలలో విధిగా ఉండవలసినవి.

ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ ఇలాంటివి దొరకకపోతే గేదె పాలను వాడుకోవడం అపథ్యమేమీ కాదు.

మజ్జిగ తాగితే చీము పడ్తుందనో పుండు మానదనో అనుమానించడం కూడా సరి అయినది కాదు. పప్పుతింటే సెగరోగం పెరగదు.

పళ్ళల్లో దానిమ్మ పళ్ళు మంచివి ఈ వ్యాధులు వచ్చిన వారికి, వెలగపండు, బత్తాయి, నారింజ, పాతచింతపండు, నిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరికాయతో చేసిన పచ్చళ్ళు కూడా తినవచ్చు.

అయితే, వేడిచేసి, మూత్రం మంటగా వెళ్తున్నప్పుడు ఎక్కువగా పులుపు-కారం తినకుండా ఉండడమే మంచిది.

సుఖవ్యాధుల్లో అపథ్యాలు

కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్నం తినకండి. చద్ది అన్నం కూడా తినవద్దు. ఉలవలతో చేసిన పులుసుగానీ, నేరుగా గుగ్గిళ్ళుగాని తినకూడదు. తింటే ఒంట్లో వేడి మరింతగా పెరిగి జననాంగాల్లో విపరీతమైన మంట పుడుతుంది.

చేపలు, బాతులూ, కోళ్ళు కూడా సుఖవ్యాధులు వచ్చిన వారికి నిషిద్ధ పదార్థాలే! ఆవనూనెగాని, ఆవపిండి వేసిన పచ్చళ్ళుగానీ ఈ వ్యాధిని మరింతగా పెంచుతాయి. గుమ్మడి, బచ్చలి, మామిడి..... ఇవి కూడా అంతే! వాటిని తిన్నాక శరీరం మీద బాధలు పెరుగుతాయి. చల్లగాలిలో తిరగడం, చన్నీళ్ళతో స్నానం కూడా అపథ్యమే!

మూత్రం ధారాళంగా నడవాలి. అందుకు అవరోధంగా ఉండే పనులు -వేడి చేస్తుంది అనిపించే ఏ ఒక్కదాన్నీ చేయకుండా ఉండడం అవసరం.

ఇంతకీ సుఖవ్యాధుల్లో ముందుగా నిలుపు చేయవలసిన అసలైన, అత్యవసరమైన, అతి ముఖ్యమైన అంశం ఒకటుంది.

అదే... వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గే వరకూ లైంగికార్యాన్ని ఆపుచేయడం.

ఆపుచేయకపోతే ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులకు ఈ వ్యాధిని అంటించిన పాపం చుట్టుకొంటుంది.

సుఖవ్యాధులు వ్యాపించడానికి సుఖరోగులే కారణం!!

వెన్నుపోట్ల ఆటుపోట్లతో బతుకంతా మనిషిని కుప్పకూల్చే "నడుంనొప్పి"

మనసు ముందుకు, కాళ్లు వెనక్కులాగుతుంటే ముందుకు కదలనూ లేక, వెనక్కి వెళ్ళనూ లేక ముదిమి తీరిన ముదుసలిలా వంగిపోయారా...? నడుం మీద చేతులు వేసుకొని "ఊ...ఔ...ఔచ్..." రాగాలు తీస్తూన్నారా....? అమృతాంజనాలు, అరవైనాలుగు రకాల బామ్‌లూ పట్టించి మునిచూపు వేళ్ళతో మీ నడుం మీద తధిగిణతోం నృత్యాలు చేయిస్తున్నారా...? మీ జీవిత రంగస్థలం మీద ఇరవై ఏళ్ళకే అరవై ఏళ్ళవృద్ధుడి ఏకపాత్రాభినయం చేస్తున్నారా...?

నడుం నొప్పి.... ఒక్క నడుం నొప్పి... మిమ్మల్ని ఎంతగా కృంగదీసిందో చూడండి!!

మన శరీరం ఒంటిస్తంభం మేడ! వున్న ఆఒక్క స్తంభానికే జబ్బు చేసింది. శరీరం కృంగి పోతోంది! అదే నడుంనొప్పి! వెన్నుపోట్లతో బతుకంతా ఆటుపోట్లతో నడుంనొప్పితో...!!

పిలవకుండా వచ్చే అతిథిలా బాధిస్తుంది "వెన్నుపోటు"!

"లంబెగో", "లోబ్యాక్ పెయిన్", "లంబోశాక్రల్‌పెయిన్" అని వైద్యులు మహా గంభీరంగా పిలిచే ఈ "నడుం నొప్పితో" మిలియన్లకొద్దీ భారతీయులు బాధపడుతున్నారు.

వెన్నుపూసలచుట్టూవున్న కండరాలలోనూ, వెన్నెముకల్ని కలిపి గట్టిగా బంధించే తాళ్ళవంటి లిగమెంట్లలోనూ వచ్చే నొప్పి చాలామంది నడుంనొప్పుల్లో ప్రముఖంగా కన్పిస్తుంది. వచ్చిపోతూ వుండే నడుం నొప్పికి ముఖ్య కారణం ఇదే!

ఈ నొప్పి మాత్రలు వేసుకొంటే తగ్గిపోయి మరలా వస్తుంటుంది. చాలామంది విషయంలో పిలవకుండానే వచ్చే అతిథి "నడుంనొప్పి"!

కొద్దిమంది విషయంలో మాత్రం నడుం దగ్గరి వెన్నుపూసలు కదిలిపోవడమో, వాచిపోవడమో, ప్రక్కకి జరగడమో, క్రింది దానిమీదకు వాలిపోవడమో జరుగుతూ వుంటుంది.

నడుం నొప్పి రాగానే తక్షణం ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి

మొదట నడుం నొప్పి తగ్గాలి. తర్వాత బిగుసుకుపోయిన కండరాలు సడలాలి. నడుం కదిలి. మళ్ళీ నార్మల్ పొజిషన్‌కు రావాలి. ఆ తర్వాత తిరిగి నొప్పి రాకుండా గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. ఇదీ నడుం నొప్పి విషయంలో సాధారణంగా మనం తీసుకొనే జాగ్రత్తలు.

1. నడుం నొప్పిగా వున్నప్పుడు మొట్టమొదటగా చేయదగిన పని ఒక్కటే. అన్ని పనులూ మాని సుఖంగా పడుకోవాలి. ఎలా పడుకొంటే నొప్పి తగ్గినట్లుగా వుంటుందో అలా పడుకోవాలి.
2. నొప్పి బిళ్ళలు వేసుకొని, మన పనులు మనం చేసుకొంటూ పోదాంలెమ్మని అనుకోకండి. మాత్రలు వాడడంకన్నా, ఇతర ఉపశమన మార్గాల ద్వారా నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం అన్ని వేళలా మంచిది. రెస్ట్ తీసుకొన్న వారికన్నా, మందులుమింగి నొప్పి తగ్గించుకున్న వారిలో ఎక్కువ నొప్పి తిరగబెట్టడం మనం గమనించవచ్చు.
3. ఒక పక్కకు తిరిగి పడుకొంటే చాలా మందికి సుఖంగా వుంటుంది. కాళ్ళు ముడుచుకొనిగానీ, చాపుకొనిగానీ, పక్కకు తిరిగి పడుకొంటే నడుంనొప్పి కొద్దిసేపటిలో తగ్గే అవకాశం వుంది. నడుముకు సంబంధించిన కండరాలకు రెస్ట్ ఇస్తే నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.
4. వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు మోకాళ్ళకింద మెత్తటి దిండు పెట్టుకొంటే కొంచెం సుఖంగా వుంటుంది.
5. తల, వీపు, నడుము, పిరుదులు, కాళ్ళు అన్నీ ఒకే సమతలం మీద అనేలా వెల్లికిలా పడుకుంటే నడుంనొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది. నులక మంచంమీదగానీ, నవ్వారు మంచంమీదగాని, మడతమంచం మీదగానీ, పడక కుర్చీలోగానీ పడుకుంటే నడుందగ్గర శరీరం క్రిందకి కృంగుతుంది. అందువలన నడుం నొప్పి పెరుగుతుంది. కాబట్టి బల్లమీదగానీ, అరుగుమీదగానీ, నేలమీదగానీ, మెత్తటి బొంత వేసుకొని పడుకొంటే మంచిది. మరీ మందపాటి స్పాంజ్ పరుపుల మీద పడుకుంటే నడుం దగ్గర ఆ పరుపు కూడా ఎక్కువ అణిగే అవకాశం వుంది కాబట్టి మరీ మందం లేకుండా వుండే పరుపు వేసుకొని డబుల్‌కాట్, సింగిల్‌కాట్ మంచాల మీద పడుకోవచ్చు. సోఫా మీద పడుకోవటం అంత శ్రేయస్కరం కాకపోవచ్చు. సోఫా స్ప్రింగ్‌లు వాడకం మీద ఒక్కొక్కటి అణిగిపోయి, పడక కుదరకపోవచ్చు.

సయాటికా నడుంనొప్పికి "లంబోశాక్రల్ బెల్ట్" అవసరం కావచ్చు

ముందే చెప్పాను మన శరీరం ఒంటి స్తంభం మేడ అని. వెన్నుపాము అనే స్తంభం మీద ఆధారపడి మన శరీరం నిలబడుతోంది! ఒక ఇటిక మీద ఇంకొక ఇటుక కట్టి స్తంభాన్ని

నిర్మించినట్లే, వెన్ను పూసలు ఒకదాని మీద ఇంకొకటి ఒక క్రమపద్ధతిలో అమరి వెన్నుపామును ఏర్పరుస్తున్నాయి. ఈ వెన్నుపూసల చుట్టూ కండరాలు, లిగమెంట్లు, నరాలు, ఎన్నో వున్నాయి. ఇవి చాలా త్వరగా నొప్పికి గురవుతాయి. కండరాలలో వచ్చే నొప్పిని 'స్ట్రెయిన్ లేక స్ప్రెయిన్' అంటారు. ఇది రావడానికి పెద్ద కారణం ఏమీ వుండనవసరం లేదు. వంగుని చిన్న బక్కెట్ లేపడం వంటి అతి చిన్న శ్రమ కూడా ఒక్కోసారి శాశ్వతమైన నడుంనొప్పికి కారణం అవుతుంది.

ముఖ్యంగా ప్రయాణీకుల్ని గమ్యస్థానాలకు చేర్చే బస్సు డ్రైవర్లకు ఒక విజ్ఞప్తి! మీరు నడుపుతున్న బస్సులో ప్రయాణిస్తున్న 60 మంది ప్రయాణీకుల భద్రత పట్ల ప్రతి డ్రైవర్‌కూ బాధ్యత వుంది. గుంటలు, గతుకులు, స్పీడ్ బ్రేకర్లని పట్టించుకోకుండా ముందుసీట్లో కూర్చుని ఝూమ్మని వేగంగా బస్సు నడుపుతూ పోకండి! దాని వలన వెనుకవైపున్న ఐదారు వరుసల సీట్లలో వారికి శాశ్వతమైన నడుంనొప్పి వ్యాధి ప్రబలే అవకాశం వుంది. కేవలం ఒక డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యం వలన ఎంత మంది ఎంత అవస్థ పడతారో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. సమాజం పట్ల మన బాధ్యతని మనం పాటించడం అంటే ఇదే. వెన్నుపూసల మధ్య స్పష్టమైన నియమితమైన ఖాళీ ప్రదేశం వుంటుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలో గ్రీజువంటి పదార్థాన్ని కలిగిన సంచివంటిది వుండి, ఆ సంచిమీద వెన్నుపూసలు ఫ్రీగా ఆడతాయి. అందుకని మనం స్వేచ్ఛగా ఎటువైపుకు కావాలంటే అటువైపుకి అన్ని కోణాల్లోకీ వంగగలుగుతున్నాం. ఈ వెన్నుపూసల మధ్య ఖాళీ ప్రదేశాలలోంచి నాడులు బైటకు వచ్చి శరీరంలోని పలు అవయవాలకు వెళుతుంటాయి. గాయాలు తగలడం, అదరడం, కుదుపుల్లో నడుం కదిలిపోవడం వంటి అనేక కారణాల వలన ఒక వెన్నుపూస తన స్థానాన్ని తప్పి క్రింది వెన్నుపూసమీదకు వాలిపోవడంగానీ, ఒక వెన్నుపూస వాచిపోయి క్రింది వెన్నుపూసకు తగలడంగానీ జరుగుతుంటుంది.

ఇలా రెండు వెన్నుపూసలు ఒకదానికొకటి రాసుకోవడం వలన ఆ రెండింటి మధ్య పడి నాడులు నొక్కుకుంటాయి. ఉదాహరణకు కాళ్ళకు సప్లై అయ్యే నరం (NERVE) ఇలా నలిగిందనుకోండి. ఆ నరం ఎంతమేర వెళ్ళిందో అంతమేరా నొప్పి వస్తుంది. కుడివైపు నరం నొక్కుకుంటే కుడికాలు వెనక వైపున పిరుదులు, మోకాళ్లు పాదాలతో సహా కాలంతా వెనకవైపు పోటెత్తి పోతుంది. అలాగే ఎడమవైపున నరం నొక్కుకుంటే ఎడమకాలి వెనకవైపున నొప్పి పుడుతుంది. నడుంనొప్పితో బాటుగా ఒక్కోసారి కడుపునొప్పి కూడా బాధిస్తుంది. ఈ రకం నడుం నొప్పిని సయాటికా నడుంనొప్పి అంటారు.

వంగున్నప్పటికన్నా, వంగుని లేచినప్పుడు కలుక్కుమని పొడిచినంత బాధ పుడ్తుంది. ఈ సయాటికా నడుం నొప్పిలో. అందుకని, సయాటికా నొప్పితో బాధపడే వారిని వంగుని ఏ పనీ చేయవద్దని, ఏ వస్తువునైనా అందుకోవాలంటే కూర్చుని, అందుకొని, లెమ్మని వైద్యులు సలహాచెప్తారు. వంగుని బట్టలు ఉతకడం, వంగుని ఇల్లు ఊడ్వడం, వంగుని బరువులు

లేపడం... ఇవన్నీ ఈ వ్యాధిలో నిషేధాలు. సయాటికా నడుంనొప్పి వచ్చినవారిని వంగోనీయకుండా చూసి, నడుముకి రెస్ట్ ఇవ్వడం కోసం అడుగు వెడల్పున్న "లంబో శాక్రల్ బెల్ట్" బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. ఆడవారిలో ఈ సయాటికా నడుంనొప్పి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. కాబట్టి, వారికి ఈ బెల్ట్ తీసుకొని, రోగి నడుము కొలతని బట్టి లంబో శాక్రల్ బెల్ట్ బజార్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని నడుముకు గట్టిగా బిగించి కట్టుకొని పైన బట్టలు వేసుకుంటే బెల్ట్ వేసుకొన్నట్టే ఎవరికీ తెలియదు. నొప్పి నుంచి తక్షణం రిలీఫ్ వుంటుంది.

నడుం నొప్పి... ఇదిగో... ఇందుకు వస్తుంది!

★ అతిగా బరువున్న వ్యక్తుల నడుం దగ్గరుండే కండరాలు, పొట్టకండరాలు బాగా వీక్‌గా వుండటం వలన నడుములో నొప్పి బయల్దేరుతుంది.

★ ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్‌లో (వెన్నుపూస వాచిపోవటం), ఆస్టియో పోరోసిస్ (వెన్నుపూస అరిగిపోవడం) వంటి జబ్బులు ఈ నడుంనొప్పి రావడానికి కారణం కావచ్చు. పాదాలలో ఏదో ఒక జాయింట్‌లో ఇలా జరిగినా నడుం వరకు నొప్పి పుడుతూనే వుంటుంది.

★ బలవంతంగా వంగోవడం, శక్తికి మించిన బరువులు మోయడం వంటి కారణాల వలన వెన్నుపూసల దగ్గరున్న లింగమెంట్లు సాగిపోయి, చిరిగిపోవడంగానీ నలిగిపోవడం కాని జరిగి నడుంనొప్పి రావచ్చు.

★ ఇవన్నీ కాకుండా భయం, కంగారు, టెన్షన్ ఆందోళన, దిగులు, కోపం, ఆవేశం వంటి లక్షణాల వలన కూడా నడుంనొప్పి వస్తుంది. స్టేజీఫియర్ వున్న వ్యక్తులు స్టేజీ ఎక్కి ఉపన్యాసం చెప్పవలసి వచ్చినప్పుడు కూడా ఇలానే నడుం నొప్పి వస్తుంది.

★ పేగులకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, గర్భాశయ వ్యాధులు, తెల్లబట్ట అవడం వంటి వ్యాధుల్లో కూడా నడుంనొప్పి సహజంగా వుంటుంది.

★ నడుం నొప్పుల్లో 80శాతం నొప్పులు ఒక స్పష్టమైన కారణం లేకుండానే వస్తాయి. నడుముకు రెస్ట్ ఇవ్వడం, తప్పదనుకొంటే నొప్పితగ్గే బిళ్ల వేసుకోవడం వంటి ఉపశమన చికిత్సలతోనే తగ్గిపోతుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి బెడ్‌రెస్ట్ అనేది మూడు రోజుల వరకూ అవసరం అవుతుంది.

మీ నడుం నొప్పి తగ్గాలంటే ఇలా ఆహారం అలవాటు చేసుకోండి

★ పాత బియ్యాన్ని మాత్రమే వండుకుని తినండి.

★ పెసరప్పప్పు, కందిపప్పు, మినప్పప్పుతో లేదా పెసరపప్పుతో "కట్టు" చేసుకొని త్రాగితే వాతతీవ్రత తగ్గుతుంది.

★ మినపప్పు రుబ్బి వేసిన ఆవిరి కుడుములు నెయ్యితో తింటే వాత వ్యాధులన్నింటిలో మంచిది. నొప్పులు పోట్లు తగ్గుతాయి. గారెలు కూడాతినవచ్చు, అట్టు అంతగా అరగదు. ఇడ్లీ తినడం కన్నా ఆవిరి కుడుముని ఇడ్లీలా వేసుకొని తినడం బెటర్.

★ లేత ముల్లంగి దుంపల జ్యూస్ తీసుకొని రోజూ తాగితే వాతం తగ్గి నడుంనొప్పి స్వాధీనంలోకి వస్తుంది.

★ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర వీటిని తప్పకుండా తినాలి. పండు టమోటా తినండి. దోసకాయకన్నా నక్కదోస ఈ వ్యాధిలో మంచిది.

★ కోడిమాంసం, చేపలు, రొయ్యలు, ఉప్పుచేపలు, ఇవన్నీ నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. నడుంనొప్పి వున్నవారు వీటిని మానితీరాలి.

★ పుల్లగా వుండే ఆహార పదార్థాలు వేటినీ తినకుండా వుంటే మంచిది. చింతపండు వాడకం బాగా తగ్గించాలి. అదికూడా బాగా పాతపడి... నల్లగా వుండే చింతపండు అయితే పరిమితంగా వేసుకొంటే మంచిది. పులుసు పెట్టిన కూరలు తినకుండా వుంటే చింతపండు వాడకం తగ్గిపోతుంది.

★ పెరుగు వాతం చేస్తుంది. మజ్జిగ ఎక్కువగా వాడండి.

★ శనగపప్పు, శనగపిండితో వండిన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా వుంటేనే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది. ఉలవలు కూడా నొప్పి పెరగడానికి దోహదపడతాయి. కాబట్టి వాటిని మానేయడం మంచిది.

★ ఆవాలు, ఆవపిండి కలిపిన ఊరగాయలు, ఆవపెట్టి వండిన కూరలు తింటే నడుంనొప్పి పెరుగుతుంది.

★ లేత ములగాకు, తోటకూరతో ఆహారపదార్థాలు ఎన్ని రకాలుగా వండుకోవచ్చో అన్ని రకాలుగానూ వంటచేసుకోవచ్చు. సాధ్యమైనంత తరచుగా ములగ ఆకుని వండుకుని తింటే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది.

★ గుమ్మడికాయ ఎర్రగా వుండేది చాలమందికి ఇష్టమైనదే కానీ, ఇది ఏనాడో తగ్గిపోయిన నొప్పిని కూడా బైట పెడ్తుంది. అందుకని సాధ్యమైనంత వరకూ దాని జోలికి పోకండి. కానీ బూడిద గుమ్మడితో జామ్‌గానీ, లేత బూడిద గుమ్మడికాయ కూరగానీ, చేసుకొని తింటే నడుం కండరాలు గట్టిపడి, నొప్పి తగ్గుతుంది.

★ గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, దుంపకూరలు తినడం మానేస్తే నొప్పి స్వాధీనంలో వుంటుంది. వీటిలో ఏదితిన్నా ఆ రోజు "వెన్నుపోటు" తప్పదు.

★ లేత వంకాయ పిందెలు తినండి కానీ, ముదిరిన వంకాయలు, ముదిరిన ములక్కాడలు తింటే నొప్పి పెరిగితీరుతుంది.

★ నూనెతో వండిన పిండివంటలు, పూరీలు, అట్లు ఇతర నూనె పదార్థాలన్నీ నొప్పిని పెంచుతాయి. నెయ్యి వాడకం వలన నొప్పి తగ్గుతుంది. చలవ చేస్తుంది.

★ నువ్వులు, నువ్వుపిండి, నువ్వుచెక్క (తెలకపిండి) పొరబాటున కూడా తినకండి. దాని వలన నొప్పులు పెరుగుతాయి.

★ వేడి చేసేవి వాతం చేసేవి తినకండి. చలవ చేసేవి మాత్రమే తినండి. నడుం నొప్పి తిరగబెట్టకుండా వుంటుంది.

నడుం నొప్పిని తగ్గించేందుకు చిట్టి చిట్కాలు

★ ఎండు ఖర్జూరపుకాయని రాత్రిపూట నీళ్ళలో నానబెట్టి నానిన కాయతో సహా నీటిని తీసుకోండి. రోజూ ఇలా ఉదయం పూట తీసుకుంటే వాత తీవ్రత తగ్గి నడుంనొప్పి స్వాధీనంలోకి రావటానికి సహాయపడ్తుంది.

★ సీమగోరింట పూలమొక్కలు సాధారణంగా పెరళ్ళలో వుండేవే. ఈ పూలమొక్కల గింజల్ని సేకరించుకోగలిగితే నడుంనొప్పిని చక్కగా తగ్గించుకోవచ్చు. సీమగోరింట గింజల్ని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, మంచి సీసాలో పోసి భద్రపరచుకొని పావు చెంచానుంచి అరచెంచా పొడి వరకూ రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది. నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, నరాల బలహీనత, మెదడు జబ్బులు వీటన్నింటిలో ఇవి అత్యుత్తమంగా పని చేస్తాయి. మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. మత్తునిస్తాయి. వాంతి వికారాన్ని కల్గిస్తాయి.

★ రోజూ ఒకటిగానీ, రెండుగానీ, వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని నోట్లోవేసుకొని మింగేయండి. నమలనవసరం లేదు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. నడుంనొప్పి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

★ సున్నం బెల్లంగానీ, సున్నం చింతపండుగానీ, కలిపి పట్టువేయడం అనేది ఇళ్ళలో పెద్దవాళ్ళకు తెలిసిన రహస్యమే.

★ పెరుగుని గుడ్డలో వేసి బాగా పిండితే ద్రవభాగం పోయి గట్టి పెరుగు గుడ్డలో మిగులుతుంది. ఈ పెరుగుకు సమానంగా సున్నం కలిపి నడుం మీద పట్టువేస్తే నడుం నొప్పి తగ్గుతుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి.

★ మిరియాల్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి మినప్పప్పు పొట్టు వలిచినట్టు పై పొట్టు తీసేస్తే వాటిని తెల్ల మిరియాలంటారు. ఈ తెల్ల మిరియాలు నల్ల మిరి[illegible] కన్నా సౌమ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఈ తెల్ల మిరియాల్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా నూ[illegible] ఆవునేతిలో వేసి బాగా కాచి, చల్లారబెట్టి, ఆ నేతితో మర్దన చేస్తే కాళ్ళు చేతులు, మంటలు మండటం తగ్గుతుంది. నొప్పులూ పోట్లు తగ్గుతాయి. నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది. ఆవునెయ్యి దొరకని పక్షంలో నువ్వుల నూనె మంచిది.

★ కర్పూర తైలం బజార్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని నడుం మీద తేలికగా మర్దన చేస్తే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది.

చివరగా ఒకమాట

ఆయుర్వేద వైద్యంలో శక్తివంతమైన ఔషధాలు నడుంనొప్పిని ఎదుర్కొనేవి చాలా వున్నాయి. వాటిని అనుభవం వున్న వైద్యుల సలహా మీద వాడితే చాలా మంచి సుగుణాలు కన్పిస్తాయి. నడుంనొప్పి దీర్ఘవ్యాధిగా మారి, నొప్పి తగ్గే బిళ్ళలు, వాపు తగ్గే బిళ్ళలు వేసుకోక తప్పని సరి పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు ఆ బిళ్ళల వలన కలిగే ఉపద్రవాలు అనేకం భరించవలసి వస్తునప్పుడు, అసలు నొప్పికన్నా మాత్రల వలన కలిగిన సైడ్ ఎఫెక్ట్ తగ్గించుకోవడానికి అనేక మాత్రలు మింగవలసి వస్తున్నప్పుడు నిరపాయకరంగా పనిచేసే ఆయుర్వేద మందులు వాడటం వలన మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.



మూత్రంలో ఏతేడా కన్పించినా అశ్రద్ధ చేయకండి! "మూత్రపిండాలకు ముప్పు"

మూత్రంలో మంటగా ఉంటోందా? మూత్రాశయంలో చీము దోషం కారణం కావచ్చు

మూత్రం పచ్చగా మంటగా వెళ్తోందనుకోండి మూత్రాశయంలో మూత్రాశయం నుంచి జననాంగం వరకు లోపల ఎక్కడో ఒకచోట చీముదోషం వున్నందువలన ఇలా వస్తుండవచ్చు. పరీక్షచేయిస్తేగానీ ఏ విషయం తెలియదు. దీనిని యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అంటారు. మూత్రం ఎర్రగా అవుతున్నా ఇదే కారణం. ఎర్రగా అవుతోందంటే మూత్రంలో రక్తం కలిసి వుందన్నమాట!

మూత్రపిండాలలో కేంద్రీకరించి చీముదోషం వున్నప్పుడు దాన్ని "నెఫ్రయిటిస్" అంటారు. అప్పుడు మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, శరీరానికి నీరు పట్టడం, తలనొప్పి, జ్వరం వస్తుంటాయి. మూత్రం భగభగమండుతూ వెడుతుంది. రక్తం కూడా పడవచ్చు. మూత్రం ద్వారా!

కామెర్ల వ్యాధిలో మూత్రం పచ్చగా రావటానికి కారణం ఇదే!

కామెర్లు వ్యాధిలో మూత్రం పచ్చగా అవుతుంది. అది అందరికీ తెల్సిందే! లివర్‌లోంచి జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళవలసిన 'బైల్' అనే పసుపు పచ్చని పదార్ధం అడ్డగించటం వలన జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళకుండా రక్తంలో కలిసి మూత్రపిండాల్లో ఫిల్టరై మూత్రం ద్వారా బైటకు పోతుంది. పసుపు పచ్చటి పదార్ధం రక్తంలో కలుస్తోంది కాబట్టే కళ్ళలోను, నాలిక అడుగుభాగాన, అరిచేతుల్లోనూ, పల్చటి శరీరభాలన్నింటిలోనూ ఈ పచ్చదనాన్ని గమనించవచ్చన్నమాట!

జీర్ణకోశంలోకి బైల్‌రావటం ఆగిపోయింది కాబట్టి పచ్చగానో, గోధుమరంగులోనో వెళ్ళవలసిన విరేచనం తెల్లగా అవుతుంది. తెల్లగా అవవలసిన మూత్రం పచ్చగా అవుతుంది. ఇదే కామెర్లలో జరుగుతున్న అంశం!

లివర్‌లో ఏర్పడిన అవరోధాన్ని తొలిగిస్తే బైల్ తిరిగి జీర్ణకోశంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. కామెర్లు తగ్గిపోతాయి.

లివర్‌లో లోపలివైపు వాపు ఏర్పడి బైల్ మార్గాన్ని అడ్డగిస్తోంది. నిజానికి లివర్‌లో వాపు కరగాలి! అందుకు ఆయుర్వేద మందులు చాలా ఉప[illegible]పడతాయి!

తరచూ మూత్రంలో మంట మూత్రపిండాలలో రాళ్లకు దారితీస్తుంది!

మూత్రపిండాలలో రాళ్లున్నప్పుడు, ఆ రాళ్లు కదిలి బైటకు కొట్టుకు రావాలని ప్రయత్నించినప్పుడల్లా నొప్పి బయల్దేరి గజ్జల్లోంచి జననాంగంలోకి విపరీతంగా పోటు పెట్టేస్తుంటుంది. ఇలా రాయి కదిలినప్పుడల్లా మూత్రం పచ్చగానో రక్తంతోనో వెడ్తుంటుంది.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం ఏమంటే, ఎప్పుడూ మూత్రం పచ్చగా, మంటగా, వెడుతూ, వేడిచేసింది లెమ్మని పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే అది క్రమేణా మూత్రపిండాల్లో రాయి ఏర్పడడానికి దారితీసే అవకాశం వుంది.

అందుకనే గుర్తుంచుకోండి... మూత్రం విడవకుండా పచ్చగానో మంటగానో తరచూ బాధపెడ్తోందంటే లోపల రాయి ఏర్పడడం కాని, ఏర్పడుతూ ఉండటంకానీ జరుగుతోందేమో పరీక్ష చేయించుకోవాలి, తగిన చర్యలు ముందుగానే తీసుకొంటే మంచిది.

ఎందుకంటే మూత్రంలో రాయి ఒకసారి ఏర్పడితే, అది ఒక రాయితో ఆగదు. ఒకరాయి బైటకు వచ్చేసినా లోపల మళ్ళీ మళ్ళీ రాళ్ళు ఏర్పడుతూనే ఉంటాయి. "ఒకసారి రాయి ఏర్పడే కారణాలు జీవితం అంతా రాయిని ఏర్పరుస్తూనే ఉంటాయి" అని గుర్తుంచుకొని, మూత్రం పచ్చగా గాని, మంటగా గాని, ఎర్రగా గాని, వెడ్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ మూత్ర పరీక్ష చేయించుకొని తగిన చికిత్స తీసుకోవడం అవసరం!

తెల్లగా సుద్ద కలిసిన నీరులా మూత్రం అవుతోందంటే "ఆల్బుమిన్" పోతోన్నట్లే!

మూత్రం పోసిన తర్వాత తెల్లగా మరక కడ్తుంటుంది. మూత్రం కూడా తెల్లగా సుద్ద కలిసిన నీరులాగా వెళుతుంది. మంట, పోటు, జ్వరం కూడా వుంటాయి. పరీక్ష చేయిస్తే 'ఆల్బుమిన్' అనే ప్రోటీన్ పదార్థం మూత్రంలోంచి పోతున్నట్లు తేల్తుంది. దీన్ని 'ఆల్బుమినూరియా' అంటారు. మూత్రంలో చీముదోషం పెరిగిందనటానికి ఇది గుర్తు. యాంటీ బయాటిక్స్ మందులు అవసరం అవుతాయి ఈ వ్యాధిలో.

అతిగా మూత్రం అనేక వ్యాధుల్లో కన్పిస్తుంది!

ఒక్కోసారి అతిగా మూత్రం నడుస్తుంటుంది. వెళ్ళంగానే మళ్ళీ వెళ్ళాల్సి వస్తుంటుంది. వెళ్ళిన తర్వాత చాలా ఎక్కువగా మూత్రానికి వెళ్ళినట్లనిపిస్తుంది. దీన్ని "పోలీయూరియా" అంటారు. మామూలుగా మనం అతిమూత్ర వ్యాధి అంటుంటాం. ఈ అతిమూత్రవ్యాధికి కారణాలు చాలా వున్నాయి.

1. షుగర్ వ్యాధి ఇందుకు ముఖ్యమైన కారణం కావచ్చు. మామూలుగా వచ్చే షుగర్ వ్యాధిని డయాబెటిస్ మెలిటస్ అంటారు.
2. డయాబెటిస్ ఇన్సిపిడస్ అనే మరో అతిమూత్రవ్యాధి కూడా తరచు వస్తుంటుంది.
3. గర్భవతులకు మూత్రం అతిగా నడుస్తుంది. అంతమాత్రానికే ఖంగారు పడవలసిన పనిలేదు. ఇది సహజమే!
4. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో లోపం వలన అతిమూత్రం వస్తుంది.
5. మానసిక ఆందోళనలు, భయం, దిగులు (యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్) వలన కూడా మూత్రం అతిగా వెళ్తుంది.
6. శరీరానికి నీరు పట్టిన ఒక రకం వ్యాధిలో కూడా మూత్రం చాలాసార్లు అవుతుంటుంది. ఇది ఈ వ్యాధి లక్షణం.
7. నీరు పట్టినప్పుడు మూత్రం ఎక్కువగా నడిచేందుకు వాడే మందుల వలన కూడా మూత్రం పదేపదే అవుతుంది.
8. మూత్రంలో చీము దోషం వున్నప్పుడు అతి తక్కువగా మూత్రం నడవడం కానీ, అతి ఎక్కువగా నడవడం గాని జరగవచ్చు.

మూత్రం తక్కువగా వెళ్లడం మరీ ప్రమాదకరం!

మూత్రం వెళ్లవలసిన దానికన్నా అధికంగా అవడం ఎంత ప్రమాదమో అతి తక్కువగా వెళ్ళడం కూడా అంతే ప్రమాదకరం!

ఏ బద్ధకమైనా పెద్ద ప్రమాదకరం కాదుగానీ మూత్రానికి వెళ్ళే విషయంలో బద్ధకం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు.

1. కలరా, అతిసార వ్యాధుల్లో మూత్రం నడవడం ఆగిపోతుంది. మూత్రపిండాలు ఫెయిలౌతాయి.
2. వడదెబ్బ, వాంతులు, విరేచనాల్లో శోషకలగడం వలన మూత్రం సరిగా నడవదు.
3. రకరకాల బాక్టీరియాల వలన మూత్రాశయంలో చీము దోషం ఎక్కువగా చేరినప్పుడు దాన్ని 'సెప్టిసీమియా' అంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మామూలుగా మనం సెప్టిక్ అయ్యిందని అంటాము. అటువంటిదే ఇదీ!

4. బి.పి. బాగా తగ్గిపోయి షాక్ ఏర్పడడం కూడా కొన్ని సందర్భాలలో జరుగుతుంటుంది. ఒక పరిమితి దాటి రక్త పోటు తగ్గిపోతే మూత్రపిండాలే ఫెయిలౌతాయి. అలాంటప్పుడు కూడా మూత్రం నడక ఆగిపోతుంది. ఇలా మూత్రం సరిగా నడవక పోవటానికి చాలా కారణాలున్నాయి. మూత్రం తక్కువగా వెళ్లడాన్ని "ఆలిగూరియా" అనీ, అసలు నడవక పోవడాన్ని "ఎన్యూరియా" అని అంటారు.

మూత్రంలో రక్తం పడ్తుంటే వేడి చేసింది లెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకండి!

అతిగా సెక్సులో పాల్గొనడం, అతిగా లైంగిక వాంఛలను పెంచుకొని నిగ్రహించు కొనడం వలన కూడా మూత్రంలోకి రక్తం వస్తుంది. అదే పనిగా బ్లూ ఫిల్ములు చూస్తూనో, సెక్సు పుస్తకాలు చదువుతూనో కూర్చున్నారనుకోండి - ఒక వైపు నుంచి ఉద్రేకం ఇంకో వైపు నుంచి నిగ్రహించుకోవడం జరుగుతాయి కదా... అది కూడా మూత్రంలో రక్తం పడటానికి ఒక కారణమే.

అతిగా వ్యాయామం చేయడం కూడా రక్తంతో కూడిన మూత్రానికి గల కారణాలలో ఒకటి.

ఎండలో బాగా తిరగటం, బాగా ప్రయాణాలు చేయడం, ఎక్కడపడితే అక్కడ ఏవి పడితే అవి తినడం వీటన్నింటి వలన కూడా మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది.

అంతేకదా ... వేడి చేసి ఇలా వస్తుందిలే అనుకొంటున్నారా?... ఈ చిన్ని కారణం చాలు... మూత్రపిండాలు ఫెయిలై ప్రాణాపాయం జరగటానికి.

శోష, వడదెబ్బలలో మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంటే తక్షణం డాక్టర్‌ని సంప్రదించడి. అశ్రద్ధ చేస్తే ఒక్కొక్కమారు చాలా ప్రమాదం చేస్తుంది.

మూత్రపిండాలలో టీ బి వుంటే మూత్రం లోంచి రక్తం పడవచ్చు

మూత్రం పచ్చగా, ఎర్రగా వెళ్ళడానికి గల అనేక ఇతర కారణాలలో మూత్ర పిండాలలో టీ.బి. ఉండటం కూడా ముఖ్యమైందే.

మూత్ర పిండాలలో టీ.బి. వున్నప్పుడు మూత్రంలో కన్పించే మార్పులే కాకుండా శరీరం మీద కూడా టీబీ లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. మనిషి చిక్కిశల్యమై పోవడం, సాయంకాలంపూట జ్వరం, అన్నం సహించక పోవడం... ఇలా టీ.బి. లక్షణాలు చాలా వరకు రోగి మీద కన్పిస్తాయి.

కొన్ని రకాల మందులు మూత్రం రంగులు మారుస్తాయి

కొన్ని రకాల మందులు వాడినపుడు మూత్రం పచ్చగానో ఎర్రగానో అవుతుంది.

బి. కాంప్లెక్స్ బిళ్లలు వాడితే మూత్రం పచ్చగా ఉంటుంది. యాంపిసిలిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్ మాత్రలు వాడినప్పుడు మూత్రంలో రంగు మారడమే కాకుండా మూత్రం ఆ

మందు వాసనే వస్తుంది. మెట్రోనిడాజోల్ టినిడాజోల్ వంటి మందులు విరేచనాల వ్యాధిలో గానీ, గాయాలు, చీము గడ్డల్లో గాని ఇస్తుంటారు. ఈ మందులు వాడినపుడు మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది! టీ.బి.కి వాడే రిఫామైసిన్ వంటి మందులు కూడా, వాటిని వాడినప్పుడు మూత్రాన్ని ఎర్రగా తెస్తాయి.

ఆయుర్వేదంలో కూడా ఇలాంటి మార్పుల్ని మనం గమనించవచ్చు. ఉదాహరణకు వాయు విడంగాలను తీసుకొన్నపుడు మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది. బీట్‌రూట్ వంటి ఎర్రటి ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు మూత్రం ఎర్రగా అవుతుంది.

మూత్రంలో చీము వుంటే చలిజ్వరం వస్తుంది

మూత్రంలో మంట, చీముదోషం వున్నప్పుడు, ఆకలి చచ్చిపోతుంది. విపరీతమైన చలితోకూడిన జ్వరం వస్తుంది. వికారం పుట్టి వాంతులు అవుతాయి. మలేరియా జ్వరం అని కొన్నాళ్ళు, టైఫాయిడ్ అయివుంటుందని కొన్నాళ్ళు మూత్రంలో దోషాన్ని గమనించకపోవడం కూడా చాలాసార్లు జరుగుతుంది. అందుకని జ్వరం వచ్చినప్పుడు, ముందు మూత్ర పరీక్ష చేయించాలి. అన్ని పరీక్షలు చేయించి, దీన్ని మాత్రం అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు చాలామంది. మొదట మూత్ర పరీక్ష ఆ తర్వాతే కావలసిన ఇతర రక్త పరీక్షలు చేయించండి.

మూత్రవ్యాధులకు మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

★ వాము మొక్కల్ని ఇళ్ళలో క్రోటన్ మొక్కల్లాగా పెంచుకుంటారు. ఈ ఆకుల్ని శనగపిండిలో వేసి బజ్జీలుగా వండుకొంటూ వుంటారు. ఈ వాము ఆకుని మెత్తగా దంచి, రసంతీసి పావుగ్లాసు మోతాదు వరకూ తాగవచ్చు. మూత్రం ధారగా నడుస్తుంది. మూత్రం నడిచేప్పుడు నొప్పి, పోటు, మంట తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ వలన డొక్కల్లో నొప్పితో బాధపడ్తున్న వారికి ఇది మంచి ఉపాయం. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని పోగొడుతుంది. వాత లక్షణాల్ని తగ్గించి నొప్పులు, బాధల్లోంచి బైటపడేస్తుంది. మంచి వీర్యవర్ధకంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

★ అల్లం, సైంధవ లవణం కలిపి నూరి అన్నంలో ఒక చెంచా మోతాదు రోజూ మొదటి ముద్దగా తినండి. నెయ్యి వేసుకొని తినండి. మూత్రంలో మంట, ఇతర బాధలు తగ్గుతాయి.

★ తుమ్మచెట్టు పై బెరడును ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో అట్టేపెట్టుకోండి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళల్లో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా

మరిగించి త్రాగండి, షుగర్ తగ్గుతుంది. మూత్రంలో మంట చీము తగ్గుతాయి. జ్వరం కూడా తగ్గుతుంది.

★ పత్తిగింజలు ఎండబెట్టి తేలికగా దంచి, లోపలి పప్పు తీసుకోండి. ఈ పప్పుని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి అట్టే పెట్టుకొని 2-3 చెంచాల పొడి ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే అతిమూత్రం తగ్గుతుంది. షుగర్ తగ్గుతుంది. రోజూ తీసుకోండి స్త్రీల గర్భాశయ దోషాలు కూడా తగ్గుతాయి. బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, పెసరకట్టు, కందికట్టు, మరమరాలు జావ... ఇవన్నీ మూత్రంలో మంటను తగ్గిస్తాయి. మూత్రం ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తాయి. పెసరపప్పుతో కాసిన కట్టుని రోజూ తాగితే మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరుగుతాయి. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.

★ 'యవక్షారం' అనే మందు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. 1-2 చెంచాల యవక్షారంలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలుపుకొని తింటే, మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. మూత్రం ఎక్కువగా నడుస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.

★ ఉలవలు, ఉలవకట్టు, ఉలవచారు ఇవి కేల్షియం ఆగ్జలేట్ రాళ్ళను కరిగించేందుకు తోడ్పడతాయి. రాయి క్షారగుణం కలిగినదైనప్పుడు ఉలవలు ఆ రాళ్ళను కరిగిస్తాయి.

★ కోడిగుడ్డులో తెల్లసొన తినిపిస్తుంటే, తరచూ మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ ప్రొటీన్ పదార్థం పోతున్న వారికి కొంత మేలుచేస్తుంది.

★ గులాబిరేకుల్ని ఎండబెట్టి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పుకారం చల్లుకోండి. అన్నంలోగాని, మజ్జిగలోగానీ వేసుకొని తీసుకోండి. రోజూ ఇలా తీసుకొంటూ వుంటే వేడిచేయదు. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. మూత్రం మంటగా వెళ్ళటం తగ్గుతుంది. గుండెకు, మెదడుకు మనసుకు మంచిది. మానసిక వికారాలు కూడా తగ్గుతాయి.

★ దోసగింజలు, గుమ్మడి గింజలు, తర్బూజ గింజలు వీటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని సేకరించి ఎండబెట్టి తేలికగా దంచి లోపలి పప్పును తీసుకోండి. నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల పొడిని పంచదారతోగానీ, పటిక బెల్లంతో గానీ తీసుకోండి. అవసరం అయితే రెండు పూటలా రోజూ తీసుకొంటే, మూత్రంలో బాధలు తగ్గుతాయి. విరేచనం అవుతుంది. హాయిగా వున్నదనిపిస్తుంది.

★ మూత్రంలో మంటగానీ, పచ్చదనంగానీ, ఏ ఇతర బాధ ఏర్పడినా మొట్టమొదటగా చేయవలసిన చికిత్స: నీళ్ళను ఒక కుండనిండా పోసి కనీసం సగభాగం మరిగేలా ఉడకబెట్టి... అలా ఉడికిన నీటిని మాత్రమే తాగాలి. మామూలు నీటిని తాగుతుంటే

మీరు ఎన్ని మందులు వాడినా మూత్రంలో బాధలు పూర్తిగా పోవు. ఎందుకంటే మూత్రంలో చీము దోషానికి త్రాగేనీరే రాచమార్గం కాబట్టి.

★ బూడిద గుమ్మడికాయ లేతది ఇంకా బూడిద పట్టకుండా వున్నప్పుడే కోసి సొరకాయలాగా కూర, పప్పు వగైరా వండుకొని తినండి. మూత్రంలో వేడి తగ్గుతుంది. ముదిరిన బూడిద గుమ్మడికాయని చెక్కు తీసి, ముక్కలుగా తిరిగి, ఉడకబెట్టి, పిండి తీసిన రసాన్ని పంచదార కలుపుకుని తాగితే మూత్రంలో మంట, చీము, వేడి, పోటు, జ్వరం అన్నీ కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. తరచూ దీన్ని తీసుకొంటూ వుంటే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరుగుతాయి.

★ మీరు మూత్రంలో మంటకోసం ఏ మందు వాడ్తున్నా సరే దానికి అనుపానంగా బూడిద గుమ్మడి రసం తీసుకోండి. ఆ మందు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది! ఈ రసంలో పంచదార వేసి పాకంపడితే కొన్నిరోజులు నిల్వవుంటుంది. ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో 'కూష్మాండ రసాయనం' అనే పేరుతో ఇదే మందు దొరుకుతుంది. దీనిని రోజూ సేవించవచ్చు. కొండపిండి మొక్కని వేళ్ళతో సహా తీసుకోండి. ఇది పెరగని చోటు లేదు. పెద్దవాళ్ళని అడిగితే గుర్తిస్తారు. రోడ్డుపక్కన పెరుగుతుంది. దీన్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి 2 చెంచాల పొడిని, 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో పోసి అర గ్లాసు మిగిలేదాకా మరిగించి, వడగట్టి త్రాగండి. ఇలా రెండు పూటలా రోజూ త్రాగండి. మూత్రపిండంలో రాళ్ళు కరిగి పడిపోతాయి. ఎన్నాళ్ళయినా తాగుతూ వుండడం అవసరం. మళ్ళీమళ్ళీ రాళ్ళు తిరగబెట్టకుండా వుంటాయి.

★ మందార ఆకుల్ని దంచి గుడ్డలో వేసి పిండి వచ్చిన చిక్కటి రసాన్ని రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో పంచదారతో తీసుకోండి. మూత్రంలో మంట, పోటు తగ్గుతాయి. మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది. ముఖ్యంగా గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులలో ఇది మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

★ ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని తాగండి మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది. రాళ్ళు కరుగుతాయి.

★ దర్భ, రెల్లు, గరిక, చెరుకు ఇలాంటి గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్ళను తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, రోజూ రెండు చెంచాల పొడిని నీళ్ళలో వేసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తీపి కలుపుకొని రోజూ త్రాగండి! మూత్రవ్యాధులన్నింటిలోనూ మనం ఊహించని ఫలితాలిస్తుంది. దర్భవేళ్ళు నిజంగా ఈవ్యాధిలో అద్భుతాలను సృష్టిస్తాయి.

★ దాల్చినచెక్కపొడిని పాలలో వేసుకుని తాగండి. వేడి తగ్గుతుంది. పల్లేరు గింజలు, మొక్క వేళ్ళు-అన్నీ మూత్రంలో దోషాల్ని పోగొట్టి మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసేందుకు తోడ్పడతాయి. చిన్నపల్లేరు కన్నా పెద్దపల్లేరు చాలా మంచిది. దీన్ని గజపల్లేరు అని కూడా అంటారు. గజపల్లేరు మొక్కని గ్లాసు నీళ్ళలో గిర్రున కాసేపు తిప్పండి. నీరంతా తుమ్మ జిగురులా అయిపోతాయి. ఆ జిగురు నీటిలో పంచదార వేసుకొని త్రాగండి. మూత్రంలో మంట పోటు తగ్గటంతోపాటుగా వీర్యానికి కూడా చలవ నిస్తుంది. వీర్య వర్ధకంగా వుంటుంది.

★ బొప్పాయి పండుకు మూత్రంలో చీము రోగం తగ్గించే శక్తి వుంది. దొరికితే మాత్రం రోజూ ఉదయం సాయంత్రం 3-4 ముక్కలు మగ్గిన బొప్పాయి పండు తినండి.

★ కొబ్బరి నీళ్ళు, లేతకొబ్బరిలో పంచదార కలుపుకుని తినడం ఇవి మూత్రంలో మంటను తగ్గిస్తాయి.

★ బాదంపప్పు మూత్ర దోషనివారిణిగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆల్బుమిన్ పోతునప్పుడు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే చాలా వున్నాయి. మూత్రంలో మంటను ఇతర బాధల్ని తగ్గించే అద్భుత ఉపాయాలు! మూత్రంలో మంటకు ముఖ్యకారణం చీముదోషం అంటే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అనే విషయం మీకు పూర్తిగా అర్థం అయివుంటుందనుకొంటాను. మనం తీసుకున్న ఆహారం, త్రాగిన నీరు శుద్ధమైనవి కానప్పుడు ఈ చీముదోషం రాక తప్పదు. ఆహార విహారాలలో పరిశుభ్రత పాటించితే మూత్రంలో మంట మిమ్మల్ని బాధించదు.



రోగాలకు రాచబాట "రక్తక్షీణత"

లోహం వలన రక్తం ఎఱ్ఱబడ్తుందని ఇప్పుడు అందరికీ తెలుసు. కానీ కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం రాతియుగంలోంచి లోహయుగంలోకి ప్రవేశించిన మనిషికి కూడా ఈ విషయం తెలుసునన్న నిజం చాలామందికి తెలియదు.

ఇనుముని మనిషి కొత్తగా కనుగొన్ననాటినుంచీ ఇనుపలోహం వలన రక్తం ఎఱ్ఱబడ్తుందని మనిషి తెలుసుకోగలిగాడు. అందుకే రక్తాన్ని 'లోహితం' అనీ, రక్తవర్ణాన్ని 'లోహితవర్ణం' అనీ పిలిచారు ఆనాడే.

మొత్తం మీద మనం గుర్తించవలసిన విషయం ఏమిటంటే, రక్తంలో ఇనుముకు సంబంధించిన పదార్థాలూ, తదితర విటమిన్లూ, మినరల్సూ, ప్రొటీన్లవంటి పోషక పదార్థాలు తగినంతగా లేకపోవటం వలన రక్తక్షీణత వ్యాధి వస్తుందని!

డాక్టర్లు సాధారణంగా "ఈవిడ చాలా ఎనీమిక్‌గా వుందండీ" అంటుంటారు. 'ఎనీమియా' అంటే రక్తం తక్కువగా వుండటమే.

రక్తక్షీణత కలగడానికి ఇవిగో కారణాలు...

రక్తంలో ఎఱ్ఱరక్తకణాలనేవి వుంటాయి. ఇవి రక్తానికి ఎఱ్ఱని రంగునిస్తాయి. ఈ రక్తకణాల లోపల హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం ఇనుముకు సంబంధించి వుంటుంది. దాని వలనే ఎఱ్ఱరక్తకణాలకు ఎఱ్ఱని రంగు వస్తోంది.

ఇంకో ముఖ్య విషయం ఏమంటే, ఎముకలోపలి మజ్జలో ఎఱ్ఱరక్తకణాలు తయారౌతాయి. ఫోలిక్ యాసిడ్ అనే ఇనుముకు సంబంధించిన పదార్థం, బి, విటమిన్‌లు రెండూ తగినంతగా సరఫరా జరగనప్పుడు ఎముక లోపల మజ్జలో ఎఱ్ఱరక్తకణాల తయారీ మందగిస్తుంది.

మజ్జలో ఎఱ్ఱరక్తకణాల తయారీ తగ్గిపోవడాన్ని "మెగలోబ్లాస్టిక్ అరెస్ట్" అనీ, అందువలన కలిగే రక్తక్షీణతని "మెగలోబ్లాస్టిక్ ఏనీమియా" అనీ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది.

వివిధ ప్రొటీన్లు, విటమిన్ 'సి', జింకు, రాగి వంటి ఖనిజాలు, మరికొన్ని ఇతర విటమిన్లలోపం వలన కూడా రక్తక్షీణత ఏర్పడవచ్చు.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది "ఇనుము". ఇది తగినంతగా లేకపోతే రక్తం వృద్ధిపొందదు.

రక్తస్రావం రక్తక్షీణతకు ముఖ్యకారణం

నెలసరి సమయంలో అధికంగా రక్తస్రావం జరగడం వలన ఆడవాళ్ళలో తొంభైశాతం మందికి రక్తక్షీణత ఒక వ్యాధిగా బాధపెడ్తుంటుంది.

కాన్పులు ఎక్కువగా జరగడం కూడా రక్తక్షీణతకు కారణమవుతుంది!!

గాయాలు, పుళ్ళు, బొబ్బల వలన రక్తస్రావం అధికంగా రావడం కూడా ఒక కారణమే.

అమీబియాసిస్, జీర్ణకోశవ్యాధులు రక్తపుష్టి కలగకుండా చేస్తాయి

అమీబియాసిస్, రక్త విరేచనాలు తరచూ నీళ్ళ విరేచనాలు, పేగుపూత, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్ వంటి వ్యాధులున్నవారు పోషక పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకున్నా అది శరీరానికి వంటపట్టక ఇనుము సరఫరా తగ్గిపోయి రక్తక్షీణత ఏర్పడుతుంది.

ఎదిగే పిల్లలకు తగినంత ఐరన్ అందించకపోతే రక్తక్షీణత వస్తుంది

ఎదిగే పిల్లలకు తగినంతగా 'ఐరన్' అందకపోవడం వలన వాళ్ళు ఎనీమిక్‌గా తయారౌతారు. చంటిపిల్లల్ని కూడా కేవలం పోతపాల మీదే పెంచడం వలన రక్తం తగినంత లేకుండా బలహీనంగా పెరుగుతారు.

100మంది పిల్లల్లో కనీసం 25మంది రక్తహీనతతో బాధపడ్తున్నవారే ఆస్పత్రుల్లో కన్పిస్తారు.

ఆడవాళ్ళలోనే రక్తక్షీణత ఎక్కువ

మగవాళ్ళకన్నా ఆడవాళ్ళకు ఐరన్ అవసరం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎందుకంటే ఆడవాళ్ళలో రోజూ 2.5 (ఎమ్‌జీ) వరకూ 'ఐరన్'ని శరీరం కోల్పోతుంది. వివిధ కారణాలున్నాయి. ఇలా కోల్పోవడానికి.

కానీ మగవాళ్లలో మాత్రం 0.5 నుంచి 1యం.జి వరకూ మాత్రమే ఐరన్‌ని శరీరం కోల్పోతుంది.

ఆడవాళ్ళలో ఆహారం ద్వారా తీసుకొనే ఐరన్ తక్కువగాను, కోల్పోయేది ఎక్కువగా వుంటుంది.

అందుకే ఆడవాళ్ళలో రక్తక్షీణత ఎక్కువ. ఈ విషయాన్ని మరొక్కసారి జాగ్రత్తగా చదివి అర్థంచేసుకోవలసిందిగా సోదరీమణులైన పాఠకుల్ని కోరుతున్నాము.

పళ్ళలోంచి రక్తంకారేవ్యాధి రక్తక్షీణతకు ఓ కారణం

పళ్ళలోంచి రక్తం కారే వ్యాధిని "స్కర్వీ" అంటారు. ఈ వ్యాధి వలన రక్తం ఎక్కువగా కోల్పోయి రక్తక్షీణత రావచ్చు. విటమిన్ 'సి' తగ్గటం వలన ఈ వ్యాధివస్తుంది. విటమిన్ 'సి' లేకపోతే రక్తం తయారీ తగ్గిపోయే ప్రమాదం వుంది.

గర్భవతులు తగినంత 'ఐరన్' తీసుకోకపోతే పుట్టేపిల్లలు బలహీనులౌతారు

గర్భవతులు తగినంతగా 'ఐరన్'ను తీసుకోకపోతే వారికి పుట్టే పిల్లల్లో కూడా రక్తం చాలా తక్కువగా వుంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలు బరువు తక్కువగా వుంటారు. బలహీనంగా పెరుగుతారు.

కడుపులో పాములు రక్తక్షీణతకు అసలు కారణం

రక్తక్షీణత విషయంలో, ముఖ్యంగా పిల్లల్లో మనం మరచిపోయే అంశం ఒకటుంది. పిల్లలు సరిగా అన్నం తినకపోవడం, బలహీనంగా వుండటం, సన్నగా చిక్కిపోవడం, రాత్రి పూట నిద్రలో పళ్ళుకొరకడం, విరేచనమార్గం దగ్గర దురదపెట్టి గోకమంటూ ఏడుస్తుంటారు.

ఇవన్నీ పిల్లల కడుపులో పాములు పెరుగుతున్నాయనడానికి గుర్తులు కడుపులో పాములు పెరగడం వలన రక్తక్షీణత ఏర్పడుతుంది.

రక్తం క్షీణించిన వారిలో కన్పించే లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి

రక్తక్షీణత వున్నవారు చాలా బలహీనంగా వుంటారు. శరీరం పాలిపోయివుంటుంది. నిస్సత్తువగా, పెద్దజబ్బుతో బాధపడ్తున్న వారిలా కన్పిస్తారు. కొంచెం దూరం నడిచినా, నాలుగు మెట్లెక్కినా ఆయాసపడి రొప్పుతారు. గుండె దడదడలాడి పోతుంది. మనిషి నిలువెల్లా వణికిపోవడం జరుగుతుంది. చిన్నపాటి పనికే ఎక్కువగా అలిసిపోవడం అనేది ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యంగా గుర్తించదగిన లక్షణం.

రక్తక్షీణత వున్న వారిలో వేడి ఎక్కువగా వుంటుంది. కాసింత వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు తింటే చాలు చాలా హైరానా పడిపోతారు. కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్ ఎక్కువగా వుంటుంది. వాటి వలన రక్తం మరింతగా క్షీణిస్తుంది. రక్తం క్షీణించినకొద్దీ గ్యాస్ట్రబుల్ బాధలు మరింతగా పెరుగుతాయి.

గోళ్ళు పగిలిపోయినట్లుంటాయి. వెనక్కి వంగి చెంచా ఆకారంలో తయారౌతాయి.

అజీర్తి, కడుపులోమంట, నోటిపూత, గొంతులో వుండబెట్టినట్లుండటం, గొంతునొప్పి... ఇవన్నీ రక్తక్షీణతలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలు.

ఆడవాళ్ళలో తెల్లబట్ట అవటం ఈ రక్తక్షీణత వ్యాధిలో కన్పించే ఒక ముఖ్య లక్షణం.

రక్తం తక్కువగా వున్నప్పుడు మీరు ఏం చేయాలంటే....?

ఇనుము ఎక్కువగా తీసుకోండి

ప్రతి మనిషికీ, రోజుకి కనీసం 200మి.గ్రా ఇనుపఖనిజం శరీరానికి అవసరం అవుతుందని అంచనా! విటమిన్ బి1, విటమిన్ బి2, ఫోలిక్‌యాసిడ్, విటమిన్ 'సి' ఇవన్నీ కలిసి ఇనుపఖనిజం శరీరానికి తగినంతగా అందేందుకు తోడ్పడతాయి.

సి విటమిన్ చాలా అవసరం

రక్తక్షీణత ఎక్కువగా వున్నవారు 'సి' విటమిన్ తగినంతగా తీసుకుంటే, ఆహారపదార్థాలలో వున్న ఇనుప ఖనిజం పేగుల ద్వారా రక్తంలోచేరేందుకు సి విటమిన్ బాగా తోడ్పడుతుందన్నమాట!

చంటిపిల్లలకూ ఐరన్, విటమిన్లు అవసరం అవుతాయి

చంటిపిల్లల్లో రక్తక్షీణత వున్నప్పుడు మాంసకృత్తులు, ఐరన్, విటమిన్లు కలిగిన మందులు అందించడం అవసరం.

సెరిలాక్, ఫారెక్స్ వంటి పాలపొడి డబ్బాలు ఏవి వాడాలనే సందేహం చాలా మందిలో వస్తుంటుంది. కొద్దిగా వాడి చూసుకొని సరిపడిన దాన్ని పసిపిల్లలకు వయసునిబట్టి తగినంత మోతాదులో అందించాలనేది దీని సమాధానం.

ఏది సరిపడుతుందో పిల్లలకు పెట్టి చూస్తేగానీ తెలియదు.

పళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోండి! రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది

దానిమ్మ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, యాపిల్, సపోటా వంటి పళ్ళు, పళ్ళరసాలు సాధ్యమైనంతమేర తీసుకొంటూ వుంటే రక్తక్షీణత వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రోజు ఒక యాపిల్ అనేది నేటి నినాదం!

అరటి దుంప రక్తస్రావాన్ని అరికడ్తుంది

అరటికాయ, అరటిపండు, అరటి దుంప, అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ.... వీటన్నింటికీ రక్తస్రావాన్ని అరికట్టేగుణం వుంది.

రక్తస్రావానికి సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడేవారు అరటిని సద్వినియోగపరచుకోగలిగితే, రక్తస్రావం త్వరగా తగ్గుతుంది. తద్వారా రక్తక్షీణత నయమౌతుంది.

రక్తవృద్ధిని కల్గించే ఓ ఆహార పదార్థం 'అష్టగుడామండం'

రక్తవృద్ధిని కల్గించేందుకు ఒక అద్భుతమైన ఆహార పదార్థం వుంది. దీన్ని 'అష్టగుడామండం' అని పిలుస్తారు. బియ్యంలో సగం పెసరపప్పు కలిపి దోరగా వేయించి ఒక డబ్బాలో భద్రపరచుకోండి.

ఈ బియ్యం, పెసరపప్పు మిశ్రమాన్ని రోజూ మీ అవసరానికి తగినంత తీసుకొని కొద్దిగా నీరు ఎక్కువగా పోసి పలచగా వుండేలా వండండి.

ఇంగువ, సైంధవలవణం (దొరకకపోతే ఉప్పు), ధనియాలు, బిరియాని ఆకు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వీటన్నింటినీ తగినంత పాళ్లలో తీసుకొని, మెత్తగా దంచి ఈ పలుచని జావవంటి అన్నంలో కలిపి బాగా ఉడికించండి ఈ మిశ్రమాన్నే "అష్టగుణమండం" అంటారు.

ఇది రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. లివర్, పేగులు, కడుపులో ఇతర అవయవాలు బలంగా వుండేలా చేస్తుంది. చాలా కాలంగా విడవకుండా వున్న జ్వరం, దీర్ఘవ్యాధులన్నింటిలో ఇది చక్కగా ఈయదగిన ఆహారం.

ఆపరేషన్లు జరిగినప్పుడు దీన్ని తాగిస్తే తక్షణం రక్తం కలుగుతుంది.

ఏ వ్యాధిలో అయినా ఏ ఆహారం పెట్టవచ్చో ఏ ఆహారం పెట్టకూడదో అనే సందేహం కలిగినప్పుడు 'అష్టగుడమండం' వండి పెట్టండి! అతిగా వేడిచేయకుండా, అతిగా చలవచేయకుండా సమశీతోష్ణంగా శరీరాన్ని వుంచుతుంది.

చింత ఆకుతో చక్కటి రక్తవృద్ధిని పొందండి

రక్తవృద్ధికోసం ఇనుమును వాడకతప్పదు. కానీ చాలామందికి ఆధునిక వైద్య పద్ధతుల్లో ఇస్తున్న ఇనుము కలిసిన మందులు సరిపడవు. కడుపులో మంట, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వాంతులువంటి బాధలు కలుగుతుంటాయి. అలాంటివారికి ఇంట్లోనే స్వంతంగా నిరపాయకరంగా ఇనుముని కడుపులోకి తీసుకొనే ఉపాయం ఒకటుంది. దీన్ని శ్రద్ధగా చదివి. అర్థం చేసుకొని పాటించండి.

చింతాకును సేకరించి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1 చెంచా చింతాకు పొడి 2 గ్లాసుల నీళ్ళు, నాలుగు అంగుళాల కొత్త ఇనుపమేకు ఒకటి ఈ మూడింటినీ మట్టి ముంతలో వుంచి, 1/2 గ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేవరకూ బాగా మరిగించి వడగట్టండి. ఇనుపమేకుని తుడిచి మళ్ళా మర్నాడు వాడుకోండి.

వడగట్టిన నీటిలోకి ఇనుపమేకులోంచి చింతాకు వలన ఇనుము కొద్దిగా చేర్తుందన్నమాట! ఈ నీటిలో తీపి కలిపి త్రాగండి. అవసరం అయితే రెండుపూటలా తాగితే మరీ మంచిది.

ఇది అత్యంత నిరపాయకరమైన ఉత్తమ ఔషధం.

అయితే తప్పనిసరిగా మట్టిముంతనే వాడండి. సత్తుగిన్నెలు, స్టీల్‌గిన్నెలు, ఈ మందు తయారీకోసం వినియోగించకండి.

చలవని కల్గించేందుకు ధనియాలు, జీలకర్ర

ధనియాలు, జీలకర్ర ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పుగానీ, సైంధవ లవణంగానీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రక్తక్షీణత వలన శరీరానికి నీరు వచ్చినవారైతే తప్పనిసరిగా సైంధవ లవణం వాడితేనే మంచిదీ. ధనియాలు, జీలకర్ర "వాము"ని కూడా కలిపి తీసుకొంటే మంచిది.

ఈ పొడిని రోజూ అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు. నెయ్యి వేసుకొని తినండి. మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగవచ్చు. టిఫన్లలో కూడా శనగచట్నీకి బదులుగా దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

రోజు మొత్తం మీద 5-6 చెంచాల పొడిని తీసుకుంటుంటే మంచిది.

జీర్ణశక్తి సరిఅవుతుంది. తిన్న ఆహారం వంటబడ్తుంది. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి తినండి. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

రాత్రి పడుకోబోయేముందు వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తినండి. కడుపులో చల్లగా వుంటుంది.

గ్యాస్ట్రబుల్, కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.

అందువలన జీర్ణశక్తి చక్కగా పెరిగి, పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వంటబడతాయి.

రక్తక్షీణతకు చాలా కారణాలను చింతగింజలు తగ్గిస్తాయి

చింతగింజల్ని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి పంచదార పాకం పట్టుకొని 'లేహ్యం'లా చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం 1, 2 చెంచాల మోతాదులో తీసుకోండి.

కడుపులో పెరిగే పాములు చచ్చి పడిపోతాయి. పాముల వలనే పిల్లల్లో రక్తక్షీణత కల్గుతుంది. చింతగింజల పొడి వలన పాములు పోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

జిగురు విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వంటి వ్యాధులలో ఈ చింతగింజల పొడి చక్కగా పనిచేసి, సూక్ష్మజీవుల్ని తొలగించి పేగుల్ని సంరక్షించటంలో దోహదపడుతుంది. తిన్నది వంట పడ్తుంది. రక్తం పుష్టిగా వుంటుంది.

నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం అవుతున్న స్త్రీలు ఈ చింతగింజల పొడిని తరచూ తీసుకుంటూ వుంటే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. రక్త కొరత ఏర్పడకుండా కాపాడుతుంది. కఫం, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం కూడా దీంతో చక్కగా తగ్గుతాయి.

రక్తక్షీణతని తగ్గించుకునేందుకు ఇలా చెబుతూ పోతే అనేక ఉపాయాలు ఉన్నాయి.

రక్తక్షీణతకు మంచి ఆయుర్వేద చికిత్స

ఈ ఉపాయాలు పాటిస్తూ మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడితే రక్తక్షీణతను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనవచ్చు. కాంతవల్లభరసం, పంచలోహరసాయనం, రజితలోహరసాయనం, రసభూపతి, లోకనాధరసం, లోహరసాయనం, కాంతాభ్రకసింధూరం, కాంతభస్మం, మండూరభస్మం, పునర్నవాది మండూరం, లోహాసవం ఇలా సమర్థవంతంగా పనిచేసే మంచి ఆయుర్వేద మందులున్నాయి.

రక్తం తక్కువగా వుండటానికి కారణాలను ముందు వెదికి, దానికి చికిత్స తీసుకోవాలి. రక్తం తక్కువగా వుందని 'ఐరన్ క్యాప్స్యూల్స్' మాత్రమే వాడుతూ చికిత్స తీసుకొంటున్నాను-అనుకోవడం పొరపాటు.

"గనోరియా"
సెగరోగం పగవాడికీ వద్దు

మగవాడి వలన అంటుకొని, ఆడదాని వలన వ్యాపించే గనోరియా వ్యాధి - చీము, పోటు, మంట ఇలాంటి బాధలతో "సుఖం" ఇంత కష్టపెడ్తుందా అనిపింపచేస్తుంది. నిజమే! సుఖం ఇంత కష్టంగా వుంటుందా?

అదే సిఫిలిస్ వ్యాధి అయితే - ఒక దశ వరకూ పోటూ బాధల్లేకుండా, దానికదే తగ్గిపోయే "పుండు" గానే ఉంటుంది. కానీ, గనోరియా సుఖవ్యాధి అంత సుఖంగా ఉండదు.

వస్తూనే ఉపద్రవంగా వస్తుంది. జననాంగాల్లో మంట, వాపు, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, మూత్రం విపరీతంగా మంటగా వెళ్ళడం, మూత్ర నాళంలోంచి దుర్వాసనతో కూడిన చీము - బాధ - ఇలా ఉంటుంది దీని పరిస్థితి! అయితే...

కొంతలో కొంత మేలేమిటంటే, సిఫిలిస్ వ్యాధి ముదిరి శరీరావయవాలన్నింట్లోకి ప్రవేశించి అనేక జబ్బుల్ని తెచ్చి పెడ్తుంది. కానీ, గనోరియా సాధారణంగా జననాంగాలకు మాత్రమే పరిమితంగా ఉంటుంది. అనేక ఇతర కారణాల వలన విరేచన మార్గంలోనూ నోటి లోపల కూడా రావచ్చు. ఆ వైనాన్ని వివరంగా తెలుసుకుందాం.

గనోరియా అంటే ఏమిటి?

గ్రీకు భాషలో "గోన్" అంటే "విత్తనం" అని, రోయియా అంటే ప్రవాహం అని. బహుశా జననాంగంలోంచి చిక్కటి ద్రవం పోతోంది కాబట్టి అది జీవనీయ ద్రవం అయివుంటుందని ఆ పేరు పెట్టారేమో మరి - ఏమైనా, ఈ వ్యాధి లక్షణాల రీత్యా "గనోరియా" అనే పేరు మాత్రం దీనికి తగింది కాదు.

"బ్లెనోరియా", "క్లాప్" అనే పేర్లతో కూడా దీన్ని పిలుస్తుంటారు. క్రీస్తు శకం 5వ శతాబ్ది నాటి హిపోక్రేట్స్ ఈ వ్యాధి గురించి చెప్పారు.

గనోరియాకీ చరిత్ర వుంది

1879లో జర్మన్ శాస్త్రవేత్త "నైజర్" అనే ఆయన ... రియా రోగి జననాంగం నుంచి స్రవిస్తున్న చీములో ప్రత్యేకమైన సూక్ష్మజీవి వుందని కనుగొన్నాడు.

ఆ తర్వాత ఆ సూక్ష్మజీవిని గుర్తించగలిగారు. దానికి నైజర్ గారి పేరే పెట్టారు. "నైజీరియా గనోరియా" సూక్ష్మజీవి గనోరియా వ్యాధికి కారణం అవుతోంది.

ప్రతి ఏడాదీ ఈ భూమ్మీద 200 మిలియన్ మంది గనోరియా వ్యాధి పాలుపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా!

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఫ్లూ తర్వాత గనోరియాయే ఎక్కువగా ఉందని పరిశీలకుల భావన!

గనోరియా వ్యాధికి వ్యభిచారమే కారణం

గనోరియా వ్యాధి వున్న వ్యక్తితో లైంగిక కార్యం జరిపితేనే ఈ వ్యాధి వస్తుంది. అయితే, అన్నెంపున్నెం ఎరగని పసిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి వున్న తల్లిదండ్రుల దారుణమైన అజాగ్రత్త వలన ఈ వ్యాధి అంటుకునే ప్రమాదం లేకపోలేదు.

గనోరియా వున్న వ్యక్తి 10-14 సంవత్సరాలలోపు పిల్లల్ని - ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్ని - ప్రేరేపించి వాళ్లపైన లైంగిక ప్రయత్నం చెయ్యడం వలన వాళ్ళ జననాంగాల్లోనూ ఈ వ్యాధి అంటుకునే అవకాశాలు వున్నాయి.

గనోరియా వ్యాధిగ్రస్థుడు మనోవికారి అయినప్పుడు అవతలి వ్యక్తి నోట్లో గానీ, విరేచన మార్గంలో గానీ లైంగిక కార్యం చేయడం వలన గొంతు లోపల, విరేచన మార్గం లోపల కూడా గనోరియా వ్యాధి రావచ్చు.

ఈ రోగులు వాడుకునే స్పంజీలు, దయపర్లు చీము అంటుకునేందుకు అవకాశం వున్న ఇతర వస్తువులను ఇతరులు తమ జననాంగాలకు తగిలేలా వాడుకోవడం వలన కూడా గనోరియా వ్యాధి వాళ్ళకు సోకే ప్రమాదం ఉంది! ఏమయినా, గనోరియా వ్యాధికి ఆడయినా, మగయినా వ్యభిచరించడమే కారణం ముఖ్యంగా!

గనోరియా తల్లికి అంధ సంతానం

గనోరియా చీము యోని చుట్టూ విపరీతంగా కమ్ముకునున్న దశలో ప్రసవించే తల్లి - తన బిడ్డ కళ్ళకు ఈ వ్యాధిని పుట్టుకతోనే అంటిస్తుంది.

చంటిబిడ్డకు ప్రసవ సమయంలో చీము అంటుకొని ఆ బిడ్డ కళ్లు ఎర్రబెక్కి పుండుపడి వాటి నుంచి చీము కారడం మొదలుపెడుతుంది. "ఆఫ్థాల్మియా నియోనేటోరమ్" అంటారు ఈ పరిస్థితిని. ఇందువలన ఆ బిడ్డకు పూర్తిగా అంధత్వం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

ఇప్పుడు ఆస్పత్రుల్లో పురుళ్ళు పోసుకోవడం ఎక్కువగా జరుగుతోంది కాబట్టి వైద్యులు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోగల్గుతున్నారు. ఒకప్పుడు అంధత్వానికి కారణం తల్లి ప్రసవ సమయంలో గనోరియా వ్యాధిని కలిగి వుండడమేనట!!

పెన్సిలిన్ దుర్వినియోగం

పెన్సిలిన్, లాంగ్ యాక్టింగ్ సల్ఫోనిమైడ్స్ అనే మందులు కనుక్కొన్న తర్వాత గనోరియా వ్యాధి తీవ్రత, దాని ఉపద్రవాలు బాగా తగ్గాయి.

కానీ, వీటి వాడకం గురించి క్రమం తప్పకుండా వ్యభిచరించే వ్యక్తులకు బాగా తెలిసిపోవడం వలన వాటి దుర్వినియోగం ఎక్కువగా జరుగుతోంది.

ఫలితంగా రెట్టింపు మోతాదులో రెట్టింపు శక్తి గల్గిన మందులు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో గనోరియా స్వరూప స్వభావాల్లోనే గణనీయ మార్పులు చోటు చేసుకొంటున్నాయి.

రోగం అంటుకోవడానికీ, వ్యాధి లక్షణాలు శరీరం మీద కన్పించడానికీ మధ్య వుండే కాలాన్ని ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్ అంటారు.

పెన్సిలిన్ అతిగా వాడడం వలన క్రమేణా ఈ కాలం తగ్గిపోయి - త్వరగా వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడ్తున్నాయి. అలాగే మూత్ర నాళంలో వాపు వగైరా లక్షణాల్లో కూడా క్రమంగా మార్పు రావడాన్ని వైద్యులు గమనిస్తున్నారు.

ఇలా గనోరియా వ్యాధిలో మార్పులేగనక రావడం మొదలయితే, ఈ వ్యాధి జననాంగాలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, సిఫిలిస్ లాగానే ఇతర శరీరావయవాలకూ పాకే ప్రమాదం పొంచి ఉంది.

ఒకవేళ గనోరియా వ్యాధి మెదడుకు చేరితే అది మెదడు వాపు వ్యాధి కన్నా భయంకర వ్యాధిగా తయారుకావచ్చు.

ఎన్ని సార్లు వ్యభిచరిస్తే అన్ని సార్లు గనోరియా వస్తుంది

గనోరియా వ్యాధి ఒకసారి వచ్చాక తిరిగి మళ్ళీ రాదని చాలా మంది నమ్మకం. పెన్సిలిన్ బిళ్ళ వేసుకొంటే యధేచ్ఛగా ఎలాంటి రోగాలున్న వ్యక్తిని కలిసినా ఏమీ కాదని ఇంకా చాలా మంది ధృడంగా నమ్ముతారు. "చేసేది చెయ్యడమే - వేసేది వేసుకోవడమే"నని మెట్ట వేదాంతం

చెబుతారు మరి కొందరు. ఒకసారి సుఖవ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు కూడా తగ్గిన తర్వాత తిరిగి అదే తప్పుకు తలపడుతున్నారంటే - నేరం వ్యక్తిది కాదు - సె... అనుకోవాలా??

గనోరియా లక్షణాలు

మూత్రం బైటకు ప్రవహించే మూత్రనాళం వాచిపోయి, మూత్రం నడిచే మార్గం సన్నగా అయి మూత్రం కష్టంగా నడవడం గనోరియా వ్యాధిలో మొదటి లక్షణం.

మూత్రనాళం పుండు పడినట్లవడంతో (యురెత్రయిటిస్ అంటారు దీన్ని) ఒక మూత్రపు చుక్క తగిలినా విపరీతంగా మంట పోట్లు పుట్టడం రెండో లక్షణం. ఆడవాళ్ళలో యోని వాచిపోయి బాధపెడ్తుంది.

గోనోకాక్సీ సూక్ష్మజీవులతో నిండిన తెల్లని లేక పచ్చని చిక్కని చీము దుర్వాసనతో మూత్రనాళం లోంచి బైటకు రావడం మూడో లక్షణం. ఈ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి జననాంగాన్ని గట్టిగా నొక్కితే - ఇంత చీము బైటకు వస్తుంది!!

మూత్రంలోంచి సన్నని దారాల్లాగానో పొలుసులుగానో చీము పదార్థాలు బైటకు పోతుంటాయి. ఈ దశలోనయినా సరయిన చికిత్స తీసుకోకపోతే ఉపద్రవాలు ముంచుకొస్తాయి.

గనోరియాలో ఉపద్రవాలు

గనోరియా వ్యాధి ముదిరితే పురుషావయవం ముందు భాగం (గ్లాన్స్ నెన్నిస్) బల్బులా పొంగి వాచిపోతుంది. ఈ వాపుకు తగినంతగా దానిపైన ఉండే చర్మం సాగదు. అందువలన పురుషావయవం ఒక ప్రక్క నొక్కినట్లు, ఉరివేసినట్లు అవుతుంది. ఫైమోసిస్ అంటారు ఈ పరిస్థితిని.

ఒక్కోసారి మూత్ర నాళంలోంచి చీముగడ్డ లాంటిది బయల్దేరవచ్చు PERIURETHRAL ABCESS అంటారు దీన్ని. విరేచన మార్గంలో లైంగిక క్రియ చేయడం వలన అక్కడా చీము పెరిగిపోయి అనేక ఉపద్రవాలు వస్తాయి. ప్రోస్టేట్ గ్రంధికి కూడా గనోరియా వ్యాధి సోకుతుంది.

నోటిలో మైధునం జరపడం వలన ముక్కు, గొంతు మధ్య భాగం - నాసోఫారింక్స్‌లో చీము చేరి గొంతు, ముక్కు వ్యాధులు ఒక్కోసారి ఊపిరి తిత్తులలో వ్యాధులు కూడా రావచ్చు.

ఆడవాళ్ళలో దీని అశ్రద్ధ ఎక్కువ

సరిగా చికిత్స తీసుకోకుండా దారుణంగా మొండికేసిన వ్యక్తులు ఈ దుస్థితిని తెచ్చుకోక తప్పదు. "గ్లీట్" అంటారు ఈ దుస్థితిని.

ఆడవాళ్ళ విషయంలో ఈ అశ్రద్ధపాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామూలుగా తెలుపు అవుతోంది లెమ్మనుకొంటారు గాని, యోని చుట్టూ చీము కమ్ముకొంటున్న విషయాన్ని గమనించరు. అందువలన చీము గర్భసంచీ వరకూ పాకిన (సెర్విసైటిస్) తర్వాత గాని వైద్యుల దగ్గరకు కదలరు చాలా మంది. స్వతహాగా వుండే అశ్రద్ధ కొంతా ఇంట్లో మగవాళ్ళు సహకరించక కొంతా- రోగం అలా ముదిరి పోతూనే వుంటుంది.

అన్నింటికన్న ముఖ్యమైన ఉపద్రవం - అటు ఆడవాళ్లకు గానీ, ఇటు మగవాళ్లకు గానీ తరచూ కన్పించేది - గనోరియా వ్యాధి వలన సంక్రమించే కీళ్ల వాతం.

ఇన్ని బాధలూ - ఈ రోగం ఉన్న వ్యక్తితో సెక్సులో పాల్గొనడం వలనా, కన్పించిన వ్యాధి లక్షణాల్ని దాచుకొని చికిత్స తీసుకోక పోవడం వలనా వస్తున్నాయి అంతేగా???

గనోరియాకు ఆయుర్వేద చికిత్స

★ బొంత అరటికాయ లేతదిగానీ, ముదిరిందిగానీ తీసుకొని ఎండబెట్టి పొడుం చేసి పంచదార కలుపుకొని కొద్దిగా తీసుకొంటే సెగరోగంలో ఉపశమనం కన్పింస్తుంది.

★ ఆగాకర కాయలతో కూర వండుకుని తింటే ఈ వ్యాధికి మంచిది.

★ కర్పూర శిలాజిత్తు (ఈ పేరుతో ఆయుర్వేద ఔషధాలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది) లో పంచదార కలుపుకొని రోజూ రెండు పూటలా తీసుకొంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.

★ కానుగ చెట్టు వేరుని దంచి రసం తీసి కొబ్బరి పాలు, సున్నం నీళ్ళు సమభాగాలుగా కలిపి తాగిస్తే ఈ రోగం తగ్గుతుంది.

★ చిన్న పల్లేరు కాయల్నిగాని, కాయలతో సహా చెట్టు మొత్తాన్ని దంచి కషాయం కాచుకొని పంచదార కలుపుకొని రోజు రెండుసార్లు తాగితే మూత్రంలో బాధ తగ్గుతుంది.

★ జాజికాయ, తంగేడు పువ్వు, తుంగ ముస్తలు, వట్టివేళ్ళు... ఇవన్నీ ఇలానే కషాయం కాచుకొని తాగితే మూత్రంలో బాధని తగ్గిస్తాయి.

★ లేత బూడిద గుమ్మడికాయతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధికి హితకరంగా ఉంటాయి. కూష్మాండ లేహ్యం, బూడిద గుమ్మడి హల్వా, బూడిద గుమ్మడి మురబ్బాలు చాలా మందికి తెలిసినవే! దీని ముక్కలతో పులుసుగానీ, చల్లపులుసుగానీ మంచిదని వస్తుగుణ దీపికలో ఉంది.

★ మంచి గంధాన్ని అరగదీసి పాలలో కలుపుకొని తాగడం, తాటికల్లు, సుగంధిపాల పాలు ఇవన్నీ మేహశాంతిని కల్గిస్తాయి.

లక్ష్మణ పంజి ఆకురసం సెగరోగాన్ని నివారిస్తుంది.

వేప చిగుళ్ళు, మునగ విత్తులు, మెట్టతామర పువ్వులు, తుమ్మచెక్క... ఇవన్నీ కషాయం కాచుకొని తాగితే సెగరోగం తగ్గుతోంది!!

సెగరోగులకు ఆహారం

పాతబియ్యం, గోధుమలు, పేలాలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, పెరుగుతోటకూర, పొన్నగంటికూర, బీర, పొట్ల, సొర, బూడిదగుమ్మడి, ఉల్లి, ముల్లంగి, ములక్కాడలు, లేత అరటికాయలు, లేత తాటి ముంజెలు, తాటి బెల్లం, మేక మాంసం, వెలగపండు, పుచ్చకాయ, కరిబూజకాయ, నేరేడు పండు, బత్తాయి, నారింజ, పచ్చి ద్రాక్ష.... ఇవన్నీ తప్పని సరిగా సెగరోగులు తీసుకోవలసిన ఆహారం.

సెగరోగులకు నిషేధం

కొత్త బియ్యపు అన్నం, ఉలవలు, కొయ్యతోటకూర, ఆవనూనె, ఎర్రగుమ్మడి కాయ, బాతు, కోడి, పందిమాంసాలు, మామిడికాయ, కాకరకాయ - వేడి చేసేవి, పైత్యం చేసేవి ఇతర ఆహార పదార్థాలు వేటినీ తీసుకోకూడదు. పచ్చళ్ళు, మషాలాలు తగ్గించెయ్యడం అవసరం.

చివరగా ఒక మాట

సెగరోగం తగ్గేవరకూ మొదటగా వదిలేయ వలసింది లైంగిక క్రియల్ని! బజారులో అంటించుకొచ్చి ఇంట్లో అమాయకురాలైన భార్యకు అంటించడం మానవత్వం అనిపించుకోదు.

సెగరోగం వచ్చిన వ్యక్తి తనతోపాటు తన భార్యకు కూడా పరీక్షలు చేయించి అవసరం అయితే ఆమెకూ చికిత్స చేయించాలి. లేకపోతే, ఆ వ్యక్తికి తగ్గినా, తిరిగి ఆమె వలన అంటుకొంటుంది కదా!

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది - ఒకసారి వ్యభిచరించడం వలన ఈ రోగం వచ్చింది కాబట్టి తిరిగి అలాంటి పొరబాటు చెయ్యనని ఎవరికి వాళ్ళు ఒట్టు పెట్టుకోగలగాలి.

సుఖవ్యాధుల నిరోధానికి ఆత్మ నిగ్రహం ఒక్కటే సరయిన నివారణ ఔషధం!!

నరాలను పోటెత్తించే "సర్పి"

కొన్ని చర్మ రోగాలు తీవ్రమైన బాధని కల్గించేవిగా ఉంటాయి. కానీ, వాటి పేర్లు మాత్రం చాలా అందంగా ఉంటాయి.

హెర్పిస్ జోస్టర్ అనే చర్మవ్యాధినే తీసుకోండి.

జోస్టర్ అనే గ్రీకు మాటకి వడ్డాణం అని అర్థం. ముత్యాలు పొదిగిన వడ్డాణం లాగా నడుంమీదో వక్షస్థలం మీదో చుట్టుకొని ఉండే వ్యాధి కాబట్టి దీన్ని 'వడ్డాణం సర్పి' హెర్పిస్ జోస్టర్ అంటారన్నమాట!

పేరు అందంగానే ఉన్నా, 'సర్పి' అనే ఈ చర్మవ్యాధి వచ్చినచోట తేలుకుట్టినంత బాధ ఉంటుంది.

చర్మ రోగాల్లో తరచూ కన్పించేది, అత్యంత బాధాకరమైనదీ ఈ సర్పి!!

వైరస్ వలన వచ్చే చర్మవ్యాధి సర్పి

ఆటలమ్మ, పొంగు ఇలాంటి చర్మరోగాలు ఏకారణం వలన వస్తున్నాయో సర్పి కూడా ఆ కారణం వలననే వస్తోంది.

ఆటలమ్మ (వెరిసెల్లా)కు కారణమైన వైరస్ 'సర్పి' వ్యాధిని కూడా తీసుకు వస్తోంది. అయితే, ఆటలమ్మకన్నా సర్పిలో నొప్పి, బాధ అదనంగా ఉంటాయి.

పొంగు లేక తడపర, ఆటలమ్మ, అమ్మవారు సర్పి.... ఇలాంటి వ్యాధులు వైరస్ అనే సూక్ష్మజీవి వలన వస్తాయి. సాధారణంగా ఇవి వచ్చిన ఏడెనిమిది రోజులకి వాటికి అవే తగ్గిపోతాయి.

వాటికవే తగ్గిపోయే లక్షణం వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, మంత్రాలు వేసి ఆ మంత్ర మహిమ వలనే తగ్గిందని అనుకొంటారు మనవాళ్ళు!

"సర్పి" విషయంలోనూ అంతే! మందులు వద్దు, మంత్రం వేయించుకొని, కర్పూరం కొబ్బరి నూనెపూసుకోమంటారు. అలాచెయ్యడం వలన కలిగే నష్టం ఏమిటో పరిశీలిద్దాం ఈ వ్యాసంలో!!

నరాలను పోటెత్తిస్తుంది సర్పి

సర్పి వలన కలిగే అనర్థాల గురించి అర్థం కావాలంటే సర్పి ఎలా వస్తుందో ముందు అర్థం కావాలి.

వైరస్‌ల వలన కలిగే మిగతా చర్మరోగాలు సాధారణంగా చర్మానికే పరిమితంగా ఉంటాయి. వీటి వలన వచ్చే ఉపద్రవాలు కూడా ఎక్కువగా చర్మం మీద మచ్చలు గుంటలు పడడం, చర్మ వైకల్యాలు ఏర్పడటం ఇలా చర్మానికే పరిమితంగా వుంటాయి సాధారణంగా

కానీ, 'సర్పి' వ్యాధి నాడీ వ్యవస్థపైన ఏర్పడే వ్యాధి. ఏ నాడి (నరం) మీద 'సర్పి' వచ్చిందో ఆ నాడి లేక నరం (NERVE) వెళ్ళినంతమేర తీవ్రమైన నొప్పి, పోటు, బాధ ఏర్పడతాయి.

సాధారణంగా ఛాతీ మీద; చంకలకింద, వీపు మీద నడుం చుట్టూ సర్పి పొక్కులు ఏర్పడతాయి.

ముత్యాల దండని పేర్చినట్లు నీటి పొక్కులు (వెసికిల్స్) తళతళా మెరుస్తూ కన్పిస్తాయి. చితిపితే అవి పుళ్ళవుతాయి.

దాదాపు పదిరోజుల పాటు రోగిని తల్లడిల్ల చేస్తుంది 'సర్పి'.

సర్పి లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి

ఏ నరం మీద సర్పి వచ్చిందో ఆ నరం పొడవునా బాధతోపాటుగా బలహీనత, కొద్దిగా జ్వరం.... ఇవన్నీ సర్పి తొలిదశలో కన్పిస్తాయి.

మూడు నాలుగు రోజులయ్యే సరికి ఆ నరం పైన చర్మం కందినట్లయి, వాచి, దానిపైన నీటి పొక్కులు రావడం ప్రారంభం అవుతాయి. పోటు తీవ్రమౌతుంది.

మరో మూడు నాలుగు రోజుల్లో ఈ నీటి పొక్కులు చితికి, నీరు పోయి, ఎండి బెరళ్ళు కట్టినట్లయి, నల్లని మచ్చలు పడతాయి. ఇలా దాదాపు పదిరోజులకు సర్పి నెమ్మదిస్తుంది.

ఒక్కోసారి పొక్కులొచ్చిన ఈ ప్రాంతం అంతా మొద్దుబారినట్లయి స్పర్శ తెలియకుండా పోవచ్చు కూడా!

ఈలోగా. నీటి పొక్కుల్ని చిదిపితే, పుళ్ళు పడి రసి, చీము, ఈగలు.... ఇదంతా తెచ్చి పెట్టుకునే బాధ! అందుకని, సర్పిలో పొక్కుల్ని చితపకుండా చూడాలి.

సర్పి వలన కలిగే ఉపద్రవాలు

ఎనిమిది, తొమ్మిది రోజులకి పొక్కులు ఎండిపోయి నొప్పి తగ్గడం మామూలుగా జరిగే విషయం! కానీ-

చాలా మందిలో సర్పి కథ ఇంత సుఖాంతంగా ఉండదు. దురదృష్టవంతుల్ని కాపాడేవారు లేరన్నట్లుగా సర్పి తగ్గిపోయాక అనేక ఉపద్రవాలు వచ్చి పడతాయి.

సర్పి వచ్చినప్పుడు ఏ నరం మీద బాధకల్గిందో ఆ బాధ చాలా కాలంపాటు నెలలు, సంవత్సరాల తరబడి కొందరి విషయంలో శాశ్వతంగా కూడా ఉండిపోతుంది.

కంటికి సంబంధించిన నరం (5వ క్రేనియల్ నెర్వ్) మీద సర్పి ఏర్పడితే, దృష్టిదోషం, కంటి చూపు మందగించడం జరగవచ్చు.

ముఖానికి సంబంధించిన నరం (7వ క్రేనియల్ నెర్వ్) సర్పి వలన బాధించబడినప్పుడు ముఖ కండరాలు శక్తిహీనమై వ్రేలాడబడి పోతాయి.

అలాగే చెవి నరం దెబ్బతింటే చెముడు వచ్చే ప్రమాదం కూడా వుంది.

ఇలా సర్పి వ్యాధి వచ్చి, పోతూ పోతూ తెచ్చి పెట్టే ఉపద్రవాల్ని మంత్రాలతో కాకుండా, నిపుణుడైన వైద్యుడి సలహాతో ఎదుర్కోగలిగితే, ఈ ఉపద్రవాల బారిన పడకుండా తప్పించుకోవచ్చు.

సర్పికి చికిత్స ఉపద్రవాలను నివారించడానికే!

నిజానికి సర్పి వచ్చినప్పుడు చేయవలసినంత పెద్ద చికిత్స ఏమీ లేదు.

నీటి పొక్కులు చితికి పోకుండా పొడిగా ఉంచడం, నొప్పి, బాధ తగ్గేందుకు ఉపశమన చికిత్సలు చేసుకోవడం, చల్లదనం కల్గించడానికి కెలడ్రిన్ లోషన్, కేలమైన్ పౌడర్ వాడడం.... ఇవి సరిపోతాయి.

ఒకవేళ పుళ్ళు పడితే, పుళ్ళకు చేయవలసిన చికిత్స తీసుకుంటే తగ్గిపోతాయి కూడా!

అయితే, ఇంతమాత్రం చికిత్స సరిపోదు. ఉపద్రవాలు కలగకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా వేరే చికిత్స తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

నిపుణుడైన వైద్యుడు సర్పితో బాధపడే రోగికి జైలోకైన్‌జెల్, యనాల్జిసిక్ టాబ్లెట్లు, యాంటీ బయాటిక్ ఔషధాలు రాసి ఇచ్చి పంపెయ్యడు.

సర్పి వ్యాధి వలన జీవితాంతం పడే బాధలు కలగకుండా నివారించేందుకు కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకొంటాడు. నిజానికి సర్పికి చికిత్స ఈ ఉపద్రవాలను నివారించడానికే

ఒక నియమిత పద్ధతిలో కార్టికో స్టెరాయిడ్స్ ఔషధాలు వాడితే సర్పి తగ్గిన తర్వాత వచ్చే నరాల బాధలు రాకుండా వుంటాయని నిపుణులు చెప్తారు.

సర్పం లాంటిది సర్పి

అందుకే మంత్రాలకు సర్పి రాలిపోతుందో లేదోగాని, సర్పి అనంతర ఉపద్రవాలు మాత్రం మంత్రాలకు లొంగేవి కావనీ, కాబట్టి సర్పి కన్పించగానే వైద్యుడి సలహానే తీసుకోవాలనీ ఈ నిరూపణలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మంత్రాలకు 'సర్పి' రాలదు. తంత్రాలకు వైరస్ లొంగదు అని గమనించండి!

సర్పి సర్పం లాంటిది! కాటు వేస్తుంది!! తస్మాత్ జాగ్రత్త!!!

సమస్త రోగ వర్ధకం "మలబద్ధకం"

కొందరికి గడియారం గంటకొట్టినట్లు ఒకే సమయానికి రోజూ టంచన్‌గా విరేచనం పిలుపు వస్తుంది. అది వారికి వరం.

ఇంకొందరుంటారు రోజుల తరబడి టాయ్‌లెట్‌లోకి అడుగుబెట్టవలసిన అవసరమే వారికి రాదు. కడుపులో మలాల్ని కడుపులోనే అలా రోజుల తరబడీ భరిస్తూ వుంటారు. రోగాల పుట్టగా వాళ్ళ శరీరం నానాటికీ శిథిలమైపోతూ వుంటుంది. అయినా దాన్ని పట్టించుకోకుండానే తిరిగేస్తుంటారు. అది వారికి శాపం!!

సమస్త రోగాలకూ మూలం మలబద్ధకంలోనే వుంది. రోజూ ఒక ప్లాన్ ప్రకారం, టైం ప్రకారం, విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోగలవారి జన్మ ధన్యం.....

మలబద్ధకం ఆడవారిలో ఎక్కువ

మలబద్ధకం ఆడవారిలో ఎక్కువ అందుకు సామాజికమైన కారణం ఒకటుంది. ప్రొద్దున నిద్ర లేచింది మొదలు, అర్ధరాత్రి పడుకునే వరకూ ఇంట్లో ఆడవాళ్ళకున్న "బిజీ షెడ్యూల్" వలన వాళ్ళు విరేచనానికి వెళ్ళే టైంలేక తర్వాత వెళదాం లెమ్మని వాయిదా వేస్తుంటారు. ఇలా వాయిదాలు పడీపడీ, ఆఖరికి మలబద్ధకం అనేది వారిలో అలవాటుగా మారిపోతుంది!

మలబద్ధకం రావడానికి అనేక రకాల వ్యాధులు కారణం అయితే కావచ్చు ఆడవారైనా, మగవారైనా, చాలామంది విషయంలో మాత్రం విరేచనానికి వెళ్ళడానికి బద్ధకించి వాయిదా వేయటమే ముఖ్య కారణంగా కన్పిస్తుంది. ఆఫీసులకు దూరంగా ఇళ్ళుండి, బస్సు ప్రయాణాల మీద, వాటి వేళల మీద నమ్మకం లేక, నిద్రలేస్తునే ఆదరాబాదరా ఆఫీసులకు పరిగెత్తే ఉద్యోగాల్లో వున్నవారు, ఎప్పుడూ క్యాంపులకు తిరుగుతుండేవారు, ఇంటిపట్టున వుండే అవకాశాలు లేనివారు, బైటతిళ్ళుతినటం ఒక అలవాటుగా వున్నవారు, తరచూ మలబద్ధకానికి గురౌతుంటారు.

టాయిలెట్‌లోకి వెళ్ళడానికి టైం వుండదు వీరికి. ఒకవేళ వెళ్ళినా, తగినంత సమయం కేటాయించి, సంతృప్తికరంగా ఆ పని ముగించి వచ్చే అవకాశం వుండకపోతే ఉపయోగం

ఏముంటుంది చెప్పండి.....? అంతా హడావిడి హడావిడి! అయితే కడుపులో గడబిడ తప్ప ప్రయోజనం ఏమీ వుండదు. ఆఫీసర్లుకూ, ఆఫీసుల్లో బాసులకు ఇటువంటి సంఘటనలు తరచూ ఎదురౌతూనే వుంటాయి. అది అనారోగ్యం అని తెలిసినా వాళ్ళు ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి!

మీకు నిజంగానే విరేచనం బాగా అవుతోందా?

విరేచనం బాగానే అవుతోందంటూ వుంటారు చాలమంది. కానీ ఆ చాలా మందిలో ఎందరికో అయ్యేది సరిఅయిన విరేచనం కాదు.

★ విరేచనం వేళ ప్రకారం సరిగ్గా సమయానికి అవ్వాలి. దానికోసం ఎదురుచూస్తూ టాయిలెట్‌లోకీ ఇంట్లోకీ షటిల్ తిరిగే విధంగా వుండకూడదు.

★ వేళకు విరేచనానికి వెళ్ళాలని అన్పించాక టాయిలెట్‌లోకి వెళ్ళంగానే విరేచనం అయిపోవాలి. గంటల తరబడీ మోకాళ్ళు పట్టేసేలా కూర్చోవాల్సిన పరిస్థితి వుండకూడదు.

★ విరేచనం మృదువుగా వుండాలి. అందులో అంతకు మునుపు తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలు కన్పించకూడదు...

★ నీళ్ళతో కడుకున్నప్పుడు వ్రేళ్ళకు అంటుకొని వుండటం, లెట్రిన్‌ప్లేట్‌లో నీళ్ళు ఎంత కొట్టినా అంటుకొని విరేచనం వదలకపోవటం.... అనేవి మంచిగా విరేచనం అయిన లక్షణాలు కానేకావు. అలా అవుతున్న విరేచనం అనారోగ్య కారణమే! 'SINGLE FLUSHOUT'లో విరేచనం కొట్టుకు పోవాలన్నమాట!

★ విరేచనంలో జిడ్డుగానీ, జిగురు (బంక)గానీ, రక్తపు చారలుగానీ వుండకూడదు. పుల్లటి వాసనగానీ, కుళ్ళిన వాసనగానీ, చీమువాసనగానీ, విరేచనానికి వెళ్ళేప్పుడు పెద్ద పెద్ద శబ్దాలతో గాలి రావడం, ఆ గాలి దుర్వాసనగా వుండటం మీ కడుపులో వాతం బాగా చేరిందనడానికి గుర్తు. ఇదిరానున్న వాతవ్యాధులకు హెచ్చరిక!

అమీబియాసిస్ వ్యాధి మలబద్ధకానికి తల్లి

1. రోజూ విరేచనం సరిగా కాకపోవడంతో మీరు బాధపడ్తున్నారా? వెళ్ళాలని అనిపించకపోవటం, వెళ్ళినా ఎంతసేపటికీ రాకపోవటం జరుగుతోందా? పేగుల్లో జడత్వం అనేది ఈ లక్షణానికి ముఖ్య కారణం.
2. రోజూ విరేచనానికి వెళ్ళాలని అనిపిస్తుందిగాని, వెళ్ళిన తర్వాత వస్తున్నట్లే అన్పించి ఆగిపోతోందా? విరేచనం నడిచే మార్గంలో పేగులోపల అవరోధం వుందేమో పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది.

3. విరేచనానికి పదే పదే అనేకసార్లు వెళ్ళాలని అన్పించటం, వెళ్ళినప్పుడల్లా పెంటికలుగానో, ముక్కలుగానో, జిగురుగానో, రక్తంతో కలిసో విరేచనం అవుతోందా....? ఇది ఇరిటబుల్ బవుల్ సింఢ్రోమ్ అనే వ్యాధి లక్షణంగా చెప్తారు. అమీబియాసిస్ వున్న వారిలో ఇలాంటి బాధ ఎక్కువ వుంటుంది. అయితే జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు అవుతాయి. లేకపోతే మలబద్ధకం ఏర్పడి, విరేచనం అయ్యీ అవ్వక, వచ్చీరాక వచ్చినా ఇంకా ఎంతో కొంత లోపల మిగిలే వుందనిపించే పరిస్థితి ఈ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తరచూ కన్పిస్తుంది.

మొలలూ - మలబద్ధకం

గట్టిగా ముక్కగా ముక్కగా కొద్ది విరేచనం అతికష్టం మీద అవుతూ లోపల ఏదో పట్టుకొని బంధించినట్లు విరేచనం అవుతోందా...? లోపలి వైపు మొలలు (ఇంటర్నల్ పైల్స్) వున్నాయోమో పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఇది ఇలా వుంటే మరికొందరి విషయంలో ప్రతిరోజూ విరేచనానికి వెళ్ళడం అనేది ఒక పెద్ద యుద్ధకార్యంగా మారిపోయి, అతికష్టం మీద విరేచనానికి వెళ్ళటం జరుగుతుంటుంది!

కానీ, ఇంకా లోపల చాలా విరేచనం మిగిలిపోయినట్లే అన్పించి, గట్టిగా ప్రయత్నించగా అంతో ఇంతో రక్తం పడటంగానీ, జిగురు పడడంగానీ జరుగుతుంది.

పైల్స్ కంప్లెయింట్‌లో అయితే కేవలం రక్తం పడ్తుంది. అలా కాకుండా, విరేచన మార్గంలోపల, పేగు చివరి భాగం బైటకు జారడం వలన ఒక్కోసారి రక్తపు బొట్లుగానీ, ధారగా రక్తం కారడంగానీ జరగవచ్చు. దీన్ని RECTAL PROLAPSE అంటారు.

రెక్టమ్ బైటకు జారినప్పుడు, బొటనవేలితో నెమ్మదిగా లోపలకు నొక్కితే మళ్ళీ వెనక్కు వెళ్ళిపోతుంది. మలబద్ధకంలో పదేపదే ముక్కడం వలన ఇలా జారుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకొంటే, ఇలా రెక్టమ్ జారడం ఆగిపోతుంటుంది సాధారణంగా!

కొందరు ఆడవాళ్ళలో మరో దురదృష్టకరమైన అంశం జరుగుతుంటుంది. యోనిలోపలి నుంచి వేలితో బైటకు నొక్కితేగానీ విరేచనం కాదు. పేగు చివరి భాగంగా మనం ఇందాక చెప్పుకున్న రెక్టమ్ (మలాశయం) యోనిలోకి జారడం వలన ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంటుంది రెక్టోసీల్ ఏర్పడటం అంటారు దీన్ని.

విరేచన మార్గాన్ని పైకి నొక్కితేగానీ కొందరికి కడుపు కదలదు. విరేచనాన్ని బైటకు తోసెయ్యడానికి ఉపయోగపడే కండరాలు వదులు కావటంగానీ, సాగిపోవటంగానీ జరిగి విరేచనం కదలదన్నమాట. ఈ రెండు లక్షణాలను శస్త్రచికిత్సద్వారా సరిచేసుకోవచ్చు.

రోజూ తగినంత నీరు తీసుకోవటం, విరేచనాన్ని చక్కగా అయ్యేలా తోడ్పడే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఈ రెండు అలవాట్లూ లేనివారికి మలబద్ధకం ఒక సమస్యగా వుంటుంది.

మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెట్టే మందులు

మనం అవసరార్థం వాడుకునే అనేక మందులు మలబద్ధకానికి కారణం అవుతుంటాయి. దగ్గు, జలుబును తగ్గించే యాంటీహిస్టమిన్‌లు ఎలెర్జీకి సంబంధించిన ఔషధాలు కొన్నింటిని తీసుకొనే వారికి మలబద్ధకం వస్తూవుంటుంది.

నొప్పులు, వాపులు, తగ్గే బిళ్ళలు, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పికి వాడే బిళ్ళలు, మలబద్ధకాన్ని తెచ్చి పెడ్తుంటాయి.

ఫిట్స్, మూర్ఛలు, అపస్మారం వంటి వ్యాధులకు రోజూ మందులు వాడక తప్పదు. ఆ మందుల వలన చాలా మందిలో మలబద్ధకం వస్తూ వుంటుంది.

కడుపులో మంటని తగ్గించే మందులు లెక్క ప్రకారం విరేచనం అయ్యేలా చేయాలి. కానీ, వాటిలో వుండే కేల్షియం, అల్యూమినియం వంటి ఖనిజాలు మలబద్ధకానికి ఒక్కొక్కసారి కారణం అవుతూ వుంటాయి.

శరీరానికి నీరు పట్టిన వ్యాధిలో మూత్రం ఎక్కువగా నడవడం కోసం వాడే మందులు కూడా మలబద్ధకానికి కారణం అవుతాయి. ఇనుము కలిసిన మందులు రక్తపుష్టి కోసం వాడతారు. కొందరిలో ఇనుము విరేచనాలు అయ్యేలా చేస్తుంది కొందరికి మలబద్ధకం తెస్తుంటుంది. బీపీ తగ్గడానికి వాడే మందుల వలన కూడా మలబద్ధకం వస్తుండడం చాలా మందిలో గమనించాం.

గసగసాలు కలిపిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నా మలబద్ధకం వస్తూ వుంటుంది.

వెన్నుపూసకు సంబంధించిన వ్యాధులుగానీ, నాడులకు సంబంధించిన వ్యాధులుగానీ వచ్చిన వారిలో విరేచన బద్ధకం సహజంగా వుంటుంది. విరేచనానికి వెళ్ళాలని అనిపించాలంటే, మలాశయానికి సంబంధించిన నాడులు సక్రమంగా పనిచేసి అలా అనిపించేలా ప్రేరేపిస్తాయి. నాడీ సంబంధ వ్యాధుల వలన ఈ సెన్సేషన్ పోతుంది అందువలన విరేచనానికి వెళ్ళాలని అన్పించదు.

కడుపులో మంట, గ్యాస్, నొప్పి, కడుపులో ఉండపెట్టినట్లుండడం, కడుపుకి నీరు రావడం ఈ సందర్భాలన్నింట్లోనూ మలబద్ధకం తరచూ కన్పిస్తూ వుంటుంది.

మలబద్ధకానికి కారణాన్ని కనుగొనే పరీక్షలు

ప్రొక్టోస్కోపీ ద్వారా మలద్వారం లోంచి లోపల పరీక్ష చేస్తే, ఫిషర్స్, మొలలు, పుళ్ళు, ఎర్రగా పూసినట్టుండటం... ఇలాంటి మలబద్ధకానికి కారణం అయ్యే అంశాలన్నీ ఈ పరీక్షలో తెలుస్తాయి.

సిగ్మాయిడో స్కోపీ అనే పరీక్ష చేయిస్తే కేన్సర్ గడ్డలు, పేగులోపల ఏదైనా అవరోధం ఏర్పడటం, పేగులోపల పూతవంటి పరిస్థితులేమైనా వున్నాయేమో అర్థం అవుతుంది.

విరేచనం పరీక్ష చేయిస్తే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

1. విరేచనం రిబ్బన్‌లా సన్నగా అవుతుంటే మలద్వారం మూసుకుపోయి సరిగా ఓపెన్ కాకపోవడం జరుగుతోందన్న మాట. మొలలు, పుళ్ళు, గడ్డలు, ఆ ప్రాంతంలో ఆపరేషన్ జరగడం, దెబ్బతగలటం ఇలాంటి కారణాలు అనేకం వున్నాయి.
2. విరేచనం పెంటికలు కట్టుకొని మేక మలంలాగా అవుతున్నట్లయితే, అది ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ అనే అమీబియాసిస్ వ్యాధికి చెందిన లక్షణం కావచ్చు.
3. విరేచనాన్ని మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్ష చేయిస్తే, సూక్ష్మజీవులు వున్నా, రక్తంవున్నా, నులిపురుగులున్నా, జిగురువున్నా, అపక్వమైన ఆహారపదార్థాలున్నా తెలుస్తుంది.

మామూలుగా వాడే విరేచనకర ఔషధాలతో మలబద్ధకం తగ్గనప్పుడు తప్పనిసరిగా ప్రోక్టోస్కోపి, సిగ్మాయిడోస్కోపి, బేరియం ఎనీమా ఎక్స్‌రే, రక్త పరీక్షల్లో TC, DC, ESR, HFY శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ల శాతం, కేల్షియం, లెడ్ వంటి ఖనిజాల శాతం, థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరు వగైరా పరీక్షలన్నింటినీ డాక్టర్ చేయించి చూస్తారు.

ఇవన్నీ అనవసరం అనుకొని, డాక్టర్ సలహాను పెడచెవిని పెట్టవద్దని సలహా చెప్పడానికే ఈ విషయం చెప్పటం జరిగింది. మలబద్ధకం సహజంగా వచ్చింది కానప్పుడు లోపల ఏదో కారణం వుండే వుంటుందని అనుమానించక తప్పదు కదా!

ఇదిగో.... ఇవి పాటించండి! మలబద్ధకాన్ని పారద్రోలండి!!

1. బీన్స్, సోయాబీన్స్, చిక్కుడు, అలసందలు, బొబ్బర్లు ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలలో ఫైబర్ ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి, వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందని ఆధునిక శాస్త్రం చెబుతుంది.
2. అల్లం మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణం అందులో కలిపి ఒక సీసాలో నిలవ వుంచుకోండి. రోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా 1/4 చెంచా మోతాదులో నెయ్యి వేసుకుని తినండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది.
3. ఆముదం మంచిది తెచ్చుకొని, దాంతో ఆహారపదార్థాలు వండుకొంటే చాలా మంచిది. ఆముదంలో వండిన గారెలు ఈ వ్యాధిలో చాలాబాగా పనిచేస్తాయి. ఆముదాన్ని నేరుగా తీసుకున్నా మంచిదే! మలబద్ధకం వున్న రోగులకు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే దివ్యౌషధం ఆముదం!

4. గులాబి పువ్వుల రేకుల్ని తీసుకొని వాటిని పల్చగా పొరలా పళ్ళెంలో పరవండి. దాని మీద పంచదార చల్లండి. పైన మళ్ళీ గులాబి రేకులు పరవండి. దాని మీద పంచదార మళ్ళీ చల్లండి. ఇలా పొరలు పొరలుగా గులాబీ రేకుల మీద పంచదార చల్లుతూ ఒక పాతకగా పేర్చి రోజూ నీటితోగానీ, పన్నీటితోగానీ తడపండి. కొన్ని రోజులకు రేకులు, పంచదార కలిసి మిశ్రమంగా మారి లేహ్యం అవుతుంది. రోజా పుష్ప లేహ్యం పేరుతో ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది కూడా. దీన్ని రోజూ తీసుకొంటే మృదు విరేచనం అవటమే కాకుండా రక్తశుద్ధిని కూడా కల్గిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది. పైత్యపు వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.
5. ఇంగువని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, శనగగింజంత మాత్రలు కట్టుకొని ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే మలద్వారం దగ్గర మంట, నొప్పి, విరేచనంతో కలిసి నెత్తురు పడడం, జిగురు తగ్గుతాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.
6. ఆవాలు 4 చెంచాలు తీసుకొని చన్నీళ్ళతో నూరి త్రాగిస్తే కడుపులో బాధలు తగ్గుతాయి. అధికంగా మూత్రం వెళ్ళడం ఆగుతుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. పొట్టకు, పేగులకు బలంగా వుంటుంది.
7. ఉప్పునీళ్ళు వాంతినీ, విరేచనాన్ని అయ్యేలా చేసి పేగుల్ని శుభ్రం చేస్తాయి.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము... ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలోగానీ, టిఫెన్లలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ రోజూ తీసుకొంటే, ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం తేలికగా వుంటుంది. కడుపులో పాములు పోతాయి. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. పిల్లలకు అజీర్ణం, కడుపులో నొప్పి తగ్గుతాయి. విరేచనం చక్కగా అవుతుంది. మూత్రం బంధించినప్పుడు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

   ధాన్యకాదిలేహ్యం అనే మందు బజార్లో దొరుకుతుంది. ఇది విరేచనాన్ని మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

   కాకరాకురసం రెండు చెంచాల మోతాదులో తేనె కలుపుకొని తీసుకొంటే, చలి జ్వరాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో పాములు పోతాయి. కఫం తగ్గుతుంది. విషదోషాలు ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో మంచిది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. అన్నం తినబుద్ధి కావటల్లేదు అనేవారు దీన్ని తీసుకొంటే నోటికి రుచి కలుగుతుంది.
9. ద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, యాపిల్, కమలాలవంటి పళ్ళకు విరేచనాన్ని కల్గించే గుణం వుంది.
10. కొత్తిమీరను ఎంత వీలైతే అంత తరచుగా ఆహార పదార్థాలలో వాడుకొంటూ వుంటే చక్కగా విరేచనాన్ని కల్గిస్తుంది. కరివేపాకు, కొత్తిమీర ఎండించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే మరీ మంచిది.
11. చింతపండు చారు రోజూ తాగండి. కడుపులో బేజారు పోయి కాలవిరేచనం అవుతుంది.

సునాముఖి ఆకుని ఈ చారులో వేసి బాగా మరిగించి తాగితే తప్పకుండా విరేచనం అవుతుంది.

12. బూడిద గుమ్మడికాయ హల్వాచేసుకొని తినండి. చలవ చేస్తుంది. విరేచనాన్ని కల్గిస్తుంది. కూష్మాండ లేహ్యం అనే పేరుతో బజార్లోదొరికే మందును తీసుకున్నా మంచిదే. చక్కగా విరేచనం అవుతుంది.

13. లేత ములగాకు కూరని వండుకొని తింటే విరేచనం అవటమే కాకుండా వాతం తగ్గుతుంది. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం వంటి వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మంచిది.

14. సీతాఫలం ఆకుల కషాయాన్ని తేనె కలిపి తాగిస్తే మలద్వారంలోంచి పేగు బైటకు వచ్చే వ్యాధి తగ్గుతుందని వస్తుగుణదీపిక అనే వైద్య గ్రంథం చెప్తోంది.

15. సీతాఫలం వేరు ఎక్కువ విరేచనాలు అయ్యేలా చేస్తుంది. చాలా తక్కువ మోతాదులో ఇస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురును తగ్గించి, విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

16. బొప్పాయి పండు తింటూ వుంటే మలబద్ధకాన్ని కల్గించే ప్రకృతి మారుతుంది.

17. వేపచెట్టు మీద జిగురు సేకరించి, కుంకుడు గింజంత సైజు మాత్ర కట్టుకొని ఉదయం, సాయంత్రం ఒకటి తీసుకొంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగట విరేచనాలు,, రక్తం పడడం తగ్గుతాయి. విరేచన బద్ధకం పోతుంది.

18. ఆకు కూరలు రోజూ తినడం అవసరం. పెరుగుతోటకూర, కొయ్యతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, గంగపాయలి కూర, చక్రవర్తి కూర వాటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని రోజూ వండుకొని తినాలి. విరేచనం సాఫీగా అవటమే కాకుండా చలవచేస్తాయి. గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర వంటి పుల్లని కూరలు వాతాన్ని కల్గించి, మలబద్ధకాన్నిస్తాయి. అందుకే వీటిని తినేప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి.

19. ఉల్లికాడలకూర రుచిగా వుంటుంది. వాతం, మూలవ్యాధులు, మొలలు వగైరా బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం బంధించి సరిగా అవని వారికి తప్పకుండా మేలు చేస్తుంది.

20. శుచిగా, శుభ్రంగా వున్న మంచినీటిని బాగా మరిగించి, చల్లార్చి, సబ్బు గిలకరించి ఆ నీటితో ఎనీమా చేసుకోవడం మంచిది.

మలబద్ధకం మనిషి బద్ధకానికి గుర్తు. బద్ధకిస్టుగా బ్రతికే మనిషి వలన ఎంత ఉపయోగం వుంటుందో మనకు తెలుసు. మలబద్ధకం వలన మనిషికి అతని శరీరం కూడా అంతే నిరుపయోగంగా వుంటుంది. జీవితంలో ఏ విజయాలూ సాధించలేని అయోగ్యతకు కేవలం మలబద్ధకమే ఒక్కోసారి కారణం అవుతూ వుంటుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మీలో ఏమాత్రం కన్పిస్తున్నా ముందు జాగ్రత్త పడండి. ఆ తర్వాత మలబద్ధకం అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. ఆ అనేక వ్యాధులు తిరిగి మలబద్ధకాన్ని పెంచుతూ వుంటాయి. ఇలా వ్యాధులూ, మలబద్ధకం పెనవేసుకు పెరుగుతాయి. సమస్త రోగవర్ధకం మలబద్ధకం అన్నదందుకే!

జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దద్దుర్లు, దురదలు....
ఈ "ఎలర్జీ" బాధల నుండి విముక్తే లేదా?

జలుబే జలుబు....!

ఒక ముక్కులోంచి గంగ,..... ఇంకో ముక్కులోంచి యమున వరదలా పొంగిపొరలుతూ వందల కొద్దీ తుమ్ములు.... గాలి లోపలికి చొరబడనీయనంత ముక్కు దిబ్బడ.., ముక్కులోపల దురద... కళ్ళు ఎర్రబడి, వాచి నీరు కారుతూ దుఃఖ భాజనంగా వుండే పరిస్థితి....

జ్వరం జ్వరంగా వుండి, తలనొప్పి - కణతలు; నుదురు భాగాలలో పగలగొడ్తున్నంత బాధ.... నీరసం, నిస్సత్తువ... ఏపనీ చేయలేకపోవటం - దేనిపట్లా శ్రద్ధ లేకపోవటం.... ఇంతకన్నా ప్రత్యక్ష నరకం ఏముంటుంది చెప్పండి! ఇదంతా ఎలర్జీ అనే మహమ్మారి కల్గిస్తున్న అవస్థ!

ఇదొక జబ్బు కానేకాదు అలాగని కాకపోనూ లేదు మనిషి తనకుతానుగా ఏ తప్పూ చేయకపోయినా తప్పనిసరిగా అనుభవించే శిక్షలలో ఇదొకటి!!

పీల్చేగాలి, తాగేనీరు, తినే ఆహారం, వాడే వస్తువులు, వేసుకునే మందులు వాటిలో దేనికైనా ఎలర్జీ తీసుకువచ్చే హక్కుంది!

మొదట్లో ఏవో ఒకటో రెండో పడని వస్తువులే ఎలర్జీని తెస్తాయి. కానీ, కాలం గడిచేకొద్దీ ఈ పడని వస్తువుల జాబితా పెరిగిపోయి, చివరికి సరిపడే వస్తువులేవీ కన్పించని పరిస్థితి కూడా వస్తుంటుంది.

అందుకే ఎలర్జీని సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనే విధివిధానాలు తెలుసుకోవటం అవసరం!

ఎలర్జీ ఎలా కలుగుతుంది?

తెల్ల రక్తకణాలు మన శరీరానికి రక్షక భటుల్లాగా పని చేస్తాయని మీ అందరికీ తెలుసు. వీటికి భుజబలం వున్నంతగా బుద్ధిబలం లేదు. "నరికేయండ్రా" అనంగానే కత్తి పుచ్చుకొనే వీరసైనికుడిలా ప్రవర్తిస్తాయి. తన పర అన్న భేదం పాటించవు. అందువలన మిత్రులుగా వచ్చిన వాటిని కూడా శత్రువులుగా భావించి నానా హడావిడీ చేస్తాయి.

శరీరానికి వ్యాధిని కల్గించే సూక్ష్మజీవుల్ని ఎదుర్కొని వాటిని చీల్చి చెండాడే మిలిటరీ యంత్రాంగం తెల్లరక్త కణాల వలన మన శరీరానికి వుంది. కాబట్టే మనకు చాలా వ్యాధులు సంక్రమించటం లేదు.

కానీ, ఒక్కసారి మనం పీల్చేగాలి, త్రాగేనీరు, వాడే వస్తువులు, వేసుకొనే కొన్ని మందులు వంటివి మనం తీసుకున్నప్పుడు ఈ తెల్లరక్తకణాలు విపరీతంగా ప్రతిస్పందించి వాటిని శత్రువులుగా భావించి దాడి చేయటం ప్రారంభిస్తాయి.

ఈ దాడి ఫలితంగా "హిస్టమిన్" అనే రసాయన పదార్థాలు విడుదల అవుతాయి. ఈ "హిస్టమిన్" లే ఎలర్జీని సృష్టిస్తున్నాయి.

ఈ విధంగా శరీరంలోని రక్షణ యంత్రాంగమే శాపంగా మారి ఎలర్జీ మహమ్మారిని సృష్టిస్తోందన్న మాట!

ఎలర్జీ ఇలా వుంటుంది....

ఎలర్జీ ముఖ్యంగా మూడు స్థాయిల్లో వుంటుంది.

1. వెంటనే వచ్చే ఎలర్జీ: సరిపడని వస్తువును మనం తీసుకోగానే తక్షణం వచ్చే రియాక్షన్! ఇది వెంటనే వస్తుంది. కాబట్టి ఒక్కోదశలో ప్రాణాపాయ స్థితికి కూడా కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్ సరిపడని వారు పొరబాటున అది తీసుకుంటే వెంటనే స్పృహకోల్పోయి పడిపోతారు. ఈ ప్రాణాపాయ స్థితిని 'ఎనఫిలాక్టిక్ షాక్' అంటారు. అలాగే సరిపడని వాతావరణంలోకి వెళ్ళగానే... కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఐస్‌క్రీములు వంటివి తీసుకోగానే జలుబు, తుమ్ములురావటం కూడా ఇలాంటిదే. ఎక్యూట్ ఎలర్జిక్ అంటారు దీన్ని! ఉబ్బసం, దద్దుర్లు, దురదలు రావటం.... ఇవన్నీ వెంటనే వచ్చే ఎలర్జి లక్షణాలు. కారం దంచేప్పుడు తుమ్ములు రావడం ఇలాంటిదే!
2. **కొంచెం ఆలస్యంగా వచ్చే ఎలర్జీ:** కొన్ని రకాల ఉబ్బసాలలోనూ, పంటపొలాల్లో పనిచేసే రైతులకు, పక్షుల్ని పెంచేవారికీ, ప్రయాణాలు చేసేవారికీ నాలుగైదు గంటల తర్వాత ఎలర్జీ లక్షణాలు కన్పిస్తుంటాయి. జలుబు, తుమ్ములు ఆయాసం ముఖ్యంగా ఇందులో కన్పిస్తుంటాయి.
3. **ఆలస్యంగా వచ్చే ఎలర్జీ:** ఇందులో సరిపడని వస్తువులు తీసుకున్న ఒకటీ రెండు రోజుల తర్వాత ఎలర్జీ లక్షణాలు కన్పిస్తుంటాయి. వివిధ రకాల చర్మవ్యాధులు, ముఖ్యంగా ఎగ్జిమా అనే నల్లమచ్చల చర్మవ్యాధిలో ఈ పరిస్థితి మనకు కన్పిస్తుంది.

తెల్లవారు ఝామున తుమ్ములొస్తున్నాయా? ఇదీ కారణం!

కొన్ని రకాల మొక్కల పుప్పొడి పరాగరేణువులు (పోలెన్స్) చాలా సూక్ష్మంగా వుంటాయి. మొక్కల నుంచి విడుదలై గాలిలో కలిసి అవి సంచరిస్తుంటాయి. మనం గాలి పీల్చినప్పుడు ఆ గాలి ద్వారా ఈ పోలెన్స్ మన ముక్కుల్లోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ పోలెన్స్ సరిపడకపోతే తక్షణం తుమ్ములు మొదలౌతాయి. పాతిక నుంచీ వందవరకూ ఆగకుండా తుమ్ములు వస్తూనే వుంటాయి. తుమ్ములు ఆగేవరకూ ఈ ఎలర్జీ వున్నవారు పడే హైరానా అంతాఇంతా అని వర్ణించడానికి వీల్లేదు. ప్రత్యక్ష నరకం కనిపిస్తుంటుంది! తుమ్మీ తుమ్మీ సొమ్మసిల్లి పడిపోతారు.

ఇంట్లో వస్తువుల మీద, పుస్తకాల బీరువాలో వున్న పాత పుస్తకాల మీద, పాతగుడ్డల మీద, పక్కబట్టల మీద పరుచుకున్న దుమ్ములో ఫంగస్ కణాలు వుంటాయి. ఈ వస్తువుల్ని ఒక్కసారిగా దులిపినప్పుడు దుమ్మురేగి, అందులోని ఫంగస్ కణాలు ముక్కులోకి వెళ్ళి తుమ్ములు, జలుబు, ఆయాసం తెచ్చిపెడతాయి.

కుక్కలు, మేకలు, కుందేళ్ళు, పావురాళ్ళు, కోళ్ళు వంటి పెంపుడు జంతువులతో మరీ సన్నిహితంగా మెలగటం వలన వాటి శరీరం మీద వుండే బూజు పదార్థాలు కూడా కొందరికి ఎలర్జీని తెచ్చి పెడ్తుంటాయి.

అలాగే కొన్నిరకాల సెంట్స్, అగరబత్తులు, కాస్మొటిక్స్ ముఖ్యంగా మస్కిటోకాయిల్స్ కూడా ఎలర్జీకి కారణం అవుతాయి. దోమలు రాకుండా మస్కిటో కాయిల్స్ వెలిగించినప్పుడుగానీ, ఇటువంటివే దోమల్ని సంహరించే ఇతర వస్తువుల్ని వాడేప్పుడుగానీ ఎలర్జీలు వున్న వ్యక్తులు వాటికి చాలా దూరంగా పడుకోవటం... సాధ్యమైనంతవరకూ వాటినుంచి వెలువడే పొగని పీల్చకుండా వుండటం మంచిది. వాతావరణంలో అకస్మాత్తుగా మార్పులు వచ్చినప్పుడు, కొన్ని సీటన్లలో కొన్ని రకాల మొక్కల పోలెన్స్ విడుదల అయ్యే సమయాల్లోనూ, ముఖ్యంగా తెల్లవారు జామున ముక్కుకు సంబంధించిన ఎలర్జీ లక్షణాలు అంటే, తుమ్ములు, జలుబు చాలామందిలో వస్తుంటాయి.

వాతావరణ కాలుష్యం, మోటారు వాహనాల పొగలు, ఫ్యాక్టరీలు వెలువరించే వివిధ కాలుష్యాలు అనేక రకాల ఎలర్జీలకు కారణం అవుతున్నాయి.

మన దేశంలో ఈ కాలుష్యాలను కంట్రోల్ చేయగలిగే ధైర్యం మన ప్రభుత్వాలకు లేదు. అటువంటి పాలకుల పాలనలో మనం ఇంకా వర్థిల్ల గలుగుతున్నందుకు వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పుకోవలసిందే! ఇవన్నీ ఎలర్జీ వున్నవారు తమ తప్పులు ఏమాత్రం లేకుండానే అనుభవిస్తున్న శిక్షలు! అంతే!!

ప్రాణాపాయకరమైన ఎలర్జీ

ఆహార పదార్ధాల వలన కూడా ఎలర్జీ తీవ్రాతి తీవ్రమైన ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంటుంది ఒక్కోసారి. కొందరికి పాలు తాగితే పడవు. వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపులో గడబిడ, మంట, నొప్పి, గ్యాస్ వస్తాయి. పాలు సరిపడకపోతే విషతుల్యంగా పనిచేసి ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు కూడా!

గోంగూర, వంకాయ చాలామందికి పడనిమాట వాస్తవం. అయితే ఎలర్జీ వచ్చిన వారు తమకు ఏఏ ఆహార పదార్ధాలు పడ్తున్నాయో లేవో విడివిడిగా జాగ్రత్తగా పరీక్షించుకుని, నిర్ధారించుకొని వాటిని మానేయాలి. కానీ, చాలామంది కేవలం గోంగూర, వంకాయలు మానేసి, "చాలా పథ్యంగా వుంటున్నామండీ ఏమీ తినలేదు - అయినా దురదలూ, తుమ్ములూ, ఆయాసం వస్తూనే వున్నాయి - అంటుంటారు. ఇది తప్పు. గోంగూర, వంకాయ ఏపాపం చేసుకొని పుట్టలేదు. అవి చక్కగా సరిపడే ఉబ్బస రోగులు చాలామంది వున్నారు. బెండకాయ గుమ్మడికాయ వంటివి పడనివారు అనేకమంది వున్నారు.

కాబట్టి పడకపోవటం అనేది ఎవరికి వారికి వ్యక్తిగతమైన విషయం. ఇతరులకు సరిపడని ఆహారం మనం మానేస్తే మనకు వచ్చే వ్యాధి అగదు. అందువలన సరిపడనివి ఏవి, సరిపడేవి ఏవి - అనేది ఎవరికివారు నిర్ధారించుకోవలసిన విషయం.

చేపలు, రొయ్యలు, కోడిమాంసం, గుడ్లు, గోధుమలు, కొత్తబియ్యం, శనగపప్పు, తీపి పదార్ధాలు బంగాళాదుంపలు, ఎర్రగుమ్మడికాయ ఇలాంటి అనేక ఆహారపదార్ధాలు చాలామందికి సరిపడకపోవచ్చు. కొన్ని రకాల కల్తీలు కలవటం వలన కొబ్బరినూనె రాస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోవటం, పసుపు రాస్తే దురదలు రావటం, కుంకుమ పెట్టుకొంటే నల్లమచ్చలు ఏర్పడటం ఇవన్నీ చాలమందిలో మనం గమనించే అంశాలు. సరిపడకపోవటం అనేది చాలా చిన్నమాటే - పాలు, గుడ్లు వంటి అతి మామూలు వస్తువులు అవి సరిపడని వారు తీసుకుంటే విషంతో సమానంగా వికటించి ప్రాణాపాయస్థితిని తెచ్చిపెట్టిన సందర్భాలు అనేకం వున్నాయి.

ప్రొటీన్లు అధికంగా కలిగిన ఆహార పదార్ధాలు చాలామందికి సరిపడకపోవచ్చు.

పెన్సిలిన్, టెట్రాసైక్లిన్, స్ప్రెప్టాన్ వంటి సల్ఫాడ్రగ్స్, బికాంప్లెక్స్‌లో ఉండే బి....1, ఎనాల్జిన్, యాస్పిరిన్, వంటి ఔషధాలు ప్రాణాపాయకరమైనంత తీవ్రమైన రియాక్షన్ తెచ్చిన సందర్భాలు డాక్టర్లకు అనుభవైకవేద్యమే!

తేనెటీగలు, కందిరీగలు, తేలు, ఇవి కుట్టడం జరిగినప్పుడు పాము కరిచినంత తీవ్రంగా ప్రాణాపాయ స్థితి కొందరిలో వస్తుంది. దీనికి కారణం వీరి శరీరంలో తీవ్రమైన ఎలర్జీ వుండటమే!

ఎలర్జీని కనుగొనటం ఎలా?

వైద్యగ్రంథాల్లో.... ఎలర్జీని కనుగొనటం ఎలా అనే ప్రశ్నకు జవాబు చెప్తూ షెర్లాక్ హోమ్స్ దొంగను ఎలా పరిశోధించి పట్టుకుంటాడో, అలా రోగికి ఎలర్జీ కారణం అవుతున్న అంశాన్ని వెదికి విశ్లేషించి పట్టుకోమని చెప్తారు.

1. ఎలర్జీకి కారణం అయిన పదార్థాన్ని కనుగొనాలనే ఆసక్తి ముందుగా రోగి ఏర్పరచుకోగలగాలి. ఈ దృష్ట్యా చికిత్సనిస్తున్న డాక్టర్‌కి సహకరించాలి.
2. ఎలర్జీకి... కారణంగా కనుగొన్న పదార్థాన్ని కొన్నాళ్ళపాటు తీసుకోకుండా ఆపగలగాలి. ఉదాహరణకు అరచేతిలోనూ, వేళ్ళకూ నల్లమచ్చలు వచ్చి, చర్మం పగిలిపోయి, నీరుకారుతూ ఆహారం తీసుకోవటానికి ఇబ్బందిపడే ఒకరోగి వున్నాడనుకుందాం.... అతనికి చేతుల్లో ఎలర్జీ రావటానికి ముఖ్యకారణాలు. అతను వాడే వస్తువులు అయివుంటాయి. అతను ఫోటో స్టూడియోలో పనిచేసే వ్యక్తి అయితే హైపో వంటి రసాయనాలు సరిపడక ఎలర్జిక్ రియాక్షన్ వస్తూ వుండవచ్చు. అతను పెయింట్స్‌కు సంబంధించిన పనిలో వుంటే..... పెయింట్స్‌లో వుండే రసాయనాలలో ఏవైనా అతని ఎలర్జీకి కారణం కావచ్చు. స్కూటర్‌గానీ, మోటారు సైకిల్‌గానీ వాడే వ్యక్తికి వాటి గ్రిప్స్‌కు వుండే ప్లాస్టిక్ లేదా రబ్బర్ తొడుగు ఎలర్జీకి కారణం అవుతూవుండొచ్చు - ఇవన్నీ జాగ్రత్తగా పరిశీలించవలసిన విషయాలు.
3. ఆహారపదార్థాల్లో ఎలర్జీని కల్గించే పదార్థాన్ని పట్టుకోవటానికి ఓ చక్కని ఉపాయం వుంది. ప్రతిరోజూ తేదీ వారీగా ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకూ మీరు తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలు తాగినవి, వాడినవి, పీల్చినవి.... ఇలా రికార్డు చేయగల్గినన్ని విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు డైరీలో నోట్‌చేయటం మొదలు పెట్టండి. అలాగే, ఆ రోజు తుమ్ములుగానీ, జలుబుగానీ, దురదలుగానీ దద్దుర్లుగానీ - ఎలర్జీకి సంబంధించిన ఇతర లక్షణాలుగానీ ఏమైనా వచ్చాయా - వచ్చినవి తగ్గాయా లేదా... అనే సంగతుల్ని కూడా ఏ పూటకు ఆ పూట రికార్డు చేయండి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు రికార్డు చేయటం వలన ఏఏరకాల ఆహార పదార్థాలు తింటే ఎలర్జీ లక్షణాలు వస్తున్నాయో ఇట్టే తెలిసిపోతుంది.
4. సరిపడటం లేదని అనుమానించిన వస్తువుని విడిగా తీసుకుని అది ఒక్కటే తిని చూసి దానిమూలనే నిజంగా ఎలర్జీ వస్తోందా అని నిర్ధారించుకోవాలి.
5. రేడియో ఎలెర్జో సార్బెంట్ టెస్ట్ అనే పరీక్షనీ, ఇంకా కొన్ని రకాల పరీక్షల్ని చేసి, ఏఏ ఆహారపదార్థాలు పడడంలేదో కనుగొనే పద్ధతులు ప్రస్తుతం మనదేశంలో కూడా మద్రాస్, బొంబాయి వంటి చోట్ల అందుబాటులో వున్నాయి.

ఎలర్జీని తగ్గించుకునే ఉపాయాలు

పడని వస్తువుని కనుగొన్న తర్వాత దానిని వాడటం మానేస్తే ఎలర్జీ బాధ తగ్గుతుందనటం వాస్తవం. అయితే, ఎలర్జీ నుంచి శాశ్వత విముక్తికి ఇది ఒక్కటే పరిష్కారం కాదు.

పడని వస్తువుని సరిపడేలా చేయగలగటం ఉత్తమ పద్ధతి. అందుకు మంచి ఉపాయం చెప్తాను.

'తినగతినగ వేము తియ్యనుండు' అనే పద్యం మీ అందరికీ గుర్తుండే వుంటుంది. పడని వస్తువుగా నిర్ధారించుకున్న వస్తువుని చాలా స్వల్ప మోతాదులో మొదటి రోజు తీసుకోండి రోజూ కొద్దికొద్దిగా మోతాదు పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి. కొన్నాళ్ళకి ఆ ఆహార పదార్థం మామూలుగా మీరు ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటారో అంత వరకూ పెంచుకొంటూ వెళ్ళండి. ఇలా రోజూ ఎలర్జీ లక్షణాలు గమనించుకొంటూ మోతాదు పెంచుకుంటూ వెళ్ళడం ద్వారా ఆ వస్తువుని మన శరీరానికి సరిపడేలా చేయగలుగుతామన్న మాట!

వాడే వస్తువుల ఎలర్జీని కూడా ఇదే ప్రక్రియ ద్వారా ఎదుర్కోవచ్చు. 'ఇమ్యునోథెరపీ' అనే పద్ధతిలో సరిపడని వస్తువుల్ని ఇంజెక్షన్ ద్వారా కొద్దికొద్దిగా మోతాదు పెంచుకుంటూ ఇచ్చి శరీరానికి అలవాటు పడేలా చేస్తారు. ఈ ఇంజెక్షన్‌లని హైపోసెన్సిటైజేషన్" ఇంజెక్షన్‌లంటారు. వీటి వలన కూడా ఎలర్జీ తగ్గే అవకాశం వుంది.

ఎలర్జీ రాగానే ఏం చేయాలి?

1. మీకు ఎలర్జీ లక్షణాలు కన్పించగానే నమ్మకమైన వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి. ఎంత త్వరగా వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే అంత త్వరగా వ్యాధి తగ్గుతుంది. ముదిరిన కొద్దీ కష్టసాధ్యం అవుతుంది.
2. మంచి వాతావరణంలో గాలి ధారాళంగా వచ్చే చోట, దోమలు, మురికి, దుమ్ము వాతావరణ కాలుష్యం వంటివి లేని చోట నివసించడానికి ప్రయత్నించండి.
3. పడని వస్తువుల్ని గుర్తించి మొదటగా వాటికి దూరంగా వుండండి. మంచి చికిత్స తీసుకొంటూ, వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తోందని నమ్మకం కుదిరాక, పడని వస్తువుల్ని అతి తక్కువ మోతాదులో మొదలు పెట్టి క్రమేణా పెంచుకొంటూ అవి మీ శరీరానికి సరిపడేలా "హైపోసెన్సిటైజేషన్" ప్రక్రియని ప్రారంభించండి. దీన్ని మీకు మీరే జాగ్రత్తగా మొదలు పెట్టవచ్చు.

4. కడుపులో అజీర్తి, గడబిడ, ఆకలి లేకపోవటం వంటి లక్షణాలు రాకుండా చూసుకోండి.
5. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, విచారాలు, కోపం, దుఃఖం, అసూయ.... ఇలాంటి వాటికి దూరంగా వుండండి. ఒక వ్యక్తిని చూస్తే మీకు అసహ్యం వేసిందనుకోండి అది కూడా ఒక విధంగా ఎలర్జీయే కదా... ఆ వ్యక్తితో మీకు పడటం లేదంటే ఆ వ్యక్తి మీకు ఎలర్జీ అన్నమాట! ఇటువంటి మానవ సంబంధమైన ఎలర్జీలకు కూడా దూరంగా వుండండి.
6. చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్, మద్యపానం ఈ అలవాట్లు వుంటే వదిలేయండి తక్షణం.
7. పగలు నిద్ర, రాత్రి జాగరణం - ఇవి రెండూ ఎలర్జీ వ్యాధులు వున్నవారు చేయకూడని పనులు.
8. తుమ్ములు, జలుబు ఆయాసం వున్నవారు ముక్కు, నోరు రెండింటికీ కలిపి 'మాస్క్' వాడటం మంచిది.
9. మందులు సరిపడక ఎలర్జీ వచ్చేవారు ఏ వ్యాధి కోసం ఏ డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళినా మందుగా ఆయనకు తమ ఎలర్జీ గురించి తెలియచేయటం అవసరం. మీ గురించి తెలిసిన డాక్టరైనా సరే, గుర్తు చేయటం మీ విధి. లేకపోతే జరిగే నష్టానికి బాధ్యులు మీరే అవుతారు.
10. ఎలర్జీ లక్షణాలను చికిత్స చేసి తగ్గించగలమేగానీ, పూర్తిగా నిర్మూలించి మామూలు మనిషిగా చేయటం సాధ్యం కాదు. ఎందుకంటే పడకపోవటం అనే లక్షణం మీ శరీరంలో వుంది. అందులో మార్పురావాలి. వచ్చేవరకూ మీ వంతు ప్రయత్నం మీరు చేస్తూ వుండాలి. అందాకా ఎలర్జీ లక్షణాలు తీవ్రం కాకుండా చికిత్స కొంతవరకూ సాయపడ్తుంది.
11. చర్మంపైన దురదలు, మంట, దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడు మంచిగంధం గాని, కెలడ్రిల్ లోషన్‌గానీ రాయటం మంచిది. కర్పూరం, జీలకర్ర, వాము, చింతపండు ఇలాంటి వాటిని కొందరు రాస్తుంటారు. ఇవి మరింత ఇరిటేషన్ కల్గిస్తాయి. కాబట్టి వాటిని రాయకండి. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచిది.

ఎలర్జీ వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా?

ఎలర్జీ వ్యాధి వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా అనే సందేహం చాలామందికి వుంది. ఒక విధంగా ఎలర్జీ చాలామందిలో వంశపారంపర్యంగా కన్పిస్తున్న మాట వాస్తవం కూడా! అయితే ఇక్కడో ముఖ్య విషయం గమనించాలి. జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దగ్గు, దురదలు,

దద్దుర్లు, ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్, బొల్లి, తలనొప్పి, కడుపులో మంట, విరేచనాలు, వాంతులు, కళ్ళ మంటలు, ఇవన్నీ ఎలర్జీ లక్షణాలే. ఎలర్జీ వ్యాధి లక్షణాలున్న వ్యక్తికి పుట్టే సంతానానికి ఎలర్జీ సంక్రమించవచ్చుగానీ, అవే లక్షణాలు బైటపడాలని లేదు. ఎలర్జీకి సంబంధించిన ఇతర లక్షణాలు ఏవైనా రావచ్చు.

ఉదాహరణకు బొల్లి, సొరియాసిస్ వంటి వ్యాధులున్న తల్లితండ్రుల బిడ్డలకు బొల్లిగానీ, సొరియాసిస్‌గాని రావాలని లేదు. వారికి జలుబో, తుమ్ములో, ఆయాసమో.... ఇతర ఎలర్జీ లక్షణాలు ఏవైనా రావచ్చు.

అదికూడా వారికి పుట్టిన పిల్లలందరికీ రావాలని లేదు - ఒక్కొక్కసారి ఒక తరం (జనరేషన్) మొత్తం ఈ వంశపారంపర్యాన్ని తప్పించుకోవచ్చు కూడా!

ఎలర్జీ వ్యాధిపై ఆయుర్వేదంలో బ్రహ్మాస్త్రాలున్నాయి

ఎలర్జీ లక్షణాలను మరింత శక్తివంతంగా ఎదుర్కోవడానికి ఆయుర్వేదంలో మంచి ఉపాయాలున్నాయి. లక్ష్మీవిలాసరసం, శృంగిభస్మం,, స్వచ్ఛందభైరవి, ఆనందభైరవి, వాసారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట, తాళీసాది చూర్ణం, సీతోఫలాది చూర్ణం, మంచి పగడభస్మం, ముత్యభస్మం, అభ్రకభస్మం.... ఇలా ఎంతో శక్తివంతమైన ఔషధాలున్నాయి. అనుభవజ్ఞుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాడితే ఎలర్జీ వ్యాధి నుంచి విముక్తి లభించే అవకాశాలున్నాయి.

"అంటుకొంటేచాలు అంటుకునే గజ్జి"

మనుషుల చర్మంపైన కొన్ని రకాల మొక్కలూ, కొన్ని రకాల జంతువులూ పెరుగుతున్నాయి.

చర్మం మీద పెరిగే మొక్కల వలన తామర వంటి చర్మ రోగాలు వస్తుంటే, జంతువుల వలన 'గజ్జి' అనే చర్మవ్యాధి వస్తోంది. దీన్ని స్కేబిస్ అంటారు.

మనిషి చర్మాన్ని ఆశ్రయించుకుని బతికే జంతువుల్లో పేలు, ఈపి వగైరాలతోపాటు గజ్జి కురుపుల్ని తీసుకొచ్చే జంతువులు కూడా వున్నాయి. ఒక నిప్పుకట్టెతో ఎన్ని కొంపలైనా అంటించవచ్చునట్లు ఒక్కడికి గజ్జి ఉంటేచాలు ఊరు ఊరంతా క్షణకాలంలో గజ్జి వ్యాధితో నింపేయగలడన్నమాట!

సామూహికంగా వ్యాపించే అంటువ్యాధి గజ్జి

పిల్లల హాస్టళ్ళు, వీధి బళ్ళు, శరణాలయాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలప్పుడు ఉపయోగపడే తాత్కాలిక ఆశ్రయాలు, తిరణాలలు, తీర్థయాత్రలు.... ఇవన్నీ సామూహికంగా ఒకేసారి అనేకమందికి 'గజ్జి' సంక్రమించేందుకు అవకాశం వున్న సందర్భాలు.

గజ్జి కురుపులతో బాధపడే వ్యక్తిని కావులించుకుంటేనే గజ్జి అంటుతుందనుకోకూడదు. గజ్జి రోగి వాడిన వస్తువుల వలన కూడా ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషికి గజ్జి సంప్రాప్తిస్తుంది.

1970-74 సంవత్సరాల మధ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏర్పడిన కల్లోల పరిస్థితుల్లో వలస మార్గాన పడిన అనేక జాతుల్లో 'గజ్జి' ఒక్కసారిగా వ్యాపించిందని ఒక రికార్డు చెప్తోంది.

గజ్జి కేవలం చర్మవ్యాధి మాత్రమే కాదనీ, అది పరిసరాలు, పర్యావరణాలకు సంబంధించిన సమస్య కూడానని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

శుచి, శుభ్రత పాటించని పిల్లలకు గజ్జి

గజ్జికి ముందుగా దొరికిపోయేది పిల్లలు.

స్నానాలు సరిగా చేయకపోవడం, మాసిన బట్టలు విడవక పోవడం, మట్టిలో ఆడడం ఇలాంటి అనారోగ్యకర అలవాట్ల వలన పిల్లలు గజ్జికి త్వరగా గురౌతారు.

ఆఫీసర్‌గారి పిల్లలక్కూడా గజ్జి నుంచి మినహాయింపు లేదు. గజ్జి పేదవాడి 'జబ్బు' అనుకోవడం పొరబాటు. పెద్దవాళ్ళ జబ్బు కూడా!

ముఖ్యంగా హాస్టళ్ళలో వుండి చదువుకునే పిల్లల్లో గజ్జి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

'గజ్జి' వచ్చినప్పుడు మన పిల్లలకు మాత్రమే చికిత్స చేయించుకున్నందువల్ల పెద్దగా ఫలితం వుండదు. మన పిల్లలు చదివే స్కూల్లో ఇంకా ఎవరెవరికి గజ్జికురుపులున్నాయో తెల్సుకుని, స్కూలు టీచర్‌కి చెప్పి, వాళ్ళందరికీ చికిత్స జరిగే ఏర్పాట్లు చూడగలిగితేనే మన పిల్లలకు గజ్జినించి విముక్తి కలుగుతుంది. పిల్లలకు మనం గజ్జికి చికిత్స చేయించి స్కూలుకు పంపిస్తాం. వాళ్ళు మళ్ళీ అంటించుకు వస్తారు. ఇది ఇలా కొనసాగుతూనే వుంటుంది.

గజ్జి పురుగు జీవిత చరిత్ర

పైకి సన్నని దారపు పోగులా కన్పిస్తుంది గానీ, భూతద్దంతో చూస్తే కందగడ్డలా వుండే 'అకేరస్ స్కేబై' అనే గజ్జిపురుగు వలన మనుషులకు గజ్జి కురుపులు వస్తున్నాయి.

దాదాపు అర మిల్లీ మీటరు పొడవు వుండే ఈ చిన్న గజ్జి పురుగు మనిషి చర్మంపైన మొదట కాసింత మదుగు చూసుకుని చిన్న ఇల్లు కట్టుకునే పని ప్రారంభిస్తుంది. అందుకోసం మనిషి చర్మాన్ని తొలిచి, లోపలికి ప్రవేశించి పైన గూడు కట్టేస్తుంది. ఈ గూడు చర్మం మీద చిన్న పొక్కులా కన్పిస్తుందంతే! ఈ పొక్కుని 'క్యూనికులై' అంటారు. ఈ 'క్యూనికులై' గూట్లోనే గుడ్లు పెట్టే కార్యక్రమం ప్రారంభిస్తుంది గజ్జి పురుగు. ఆ గూడునే గజ్జి పొక్కు అంటాం మనం.

ఒక ఆడ గజ్జిపురుగు కేవలం 3 నెలల వ్యవధిలో నూట యాభై మిలియన్ పిల్లల్ని పుట్టించగలదట. సంతాన లక్ష్మి!!.

గజ్జి పురుగు కట్టుకున్న గూడుని అంటే చర్మంపై విపరీతంగా దురదపెట్టే పొక్కుని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఒక చిన్న నల్లచుక్క కన్పిస్తుంది. అది గజ్జిపురుగమ్మగారి పిల్లలు స్వేచ్ఛగా చర్మం అంతా షికారు తిరిగి వచ్చేందుకు సింహద్వారం అన్నమాట! ఈ సింహద్వారంలోంచే గాలీ వెలుతురూ లోపలికి వెళ్తాయి.

గజ్జి స్థావరాలు

చేతి వేళ్ళపైన, ముఖ్యంగా వేళ్ళ కణుపుల దగ్గర ఉండే ముడతల్లో ఇల్లు కట్టుకోవడం గజ్జి పురుగుకి చాలా ఇష్టం. బంజారాహిల్స్‌లో ఇల్లు కట్టుకున్నంత ఘనంగా భావించుకుంటుంది కాబోలు! మణికట్టుపైనా, ముంజేతి దగ్గరా, చంకల కింద, స్తన చూచుకం చుట్టూ, పొట్టమీదా - ముఖ్యంగా బొడ్డు చుట్టూ, తొడలు, వృషణాలు పురుషావయవం ఇవన్నీ గజ్జికి చెప్పుకోదగ్గ స్థావరాలు. గజ్జి పురుగు ఇలాంటి స్థావరాలనే ఎందుకు ఎంచుకొంటుందంటే, ఈ ప్రాంతాల్లో చర్మం పలుచగా వుండి, తొలిచేందుకు దానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది కాబట్టి!

ముందుగా దురద తగ్గించుకోవాలి

మనిషి చర్మాన్ని తొలిచిన చోట పొక్కు మొదలవంగానే దురద ప్రారంభం అవుతుంది. సాయంకాలం పూట దురద పెరిగి, రాత్రి పడుకునే సమయానికి తీవ్రస్థాయిలో వుంటుంది.

విపరీతమైన దురద కారణంగా గోకడం, వాతలు పడడం, పుళ్ళు ఏర్పడడం, చీము పట్టడం.... ఇవి సహజంగానే జరిగిపోతాయి.

ఈ చీము కురుపు గజ్జి పురుగు పెట్టే దురద బాధకు అదనంగా ఏర్పడ్డది కాబట్టి, దీన్ని సెంకడరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ అంటారు. వీటి వలన గజ్జికి చికిత్స కొంచెం మందకొడిగా సాగుతుంది.

అందుకే, దురదతో బాధపడే రోగులు మొదటగా గోళ్ళని కత్తిరించి వేయాలి. దువ్వెనలు, చాకులు, విసన కర్రలు వీటితో దురద నివారణ చేసుకునే ప్రయత్నాలు మానేయాలి.

దురద తగ్గేందుకు చక్కటి మందులున్నాయి. వాటిని, డాక్టర్ గారికి చెబితే రాసిస్తారు.

గజ్జి పురుగును పారద్రోలే ఉపాయాలు

గజ్జికి చికిత్స రెండు అంచెలలో ఉంటుంది. మొదటిది గజ్జి పురుగుల్ని పిల్లా జెల్లాతో సహా రోగి శరీరం నుంచి తరిమేయడం. రెండు దురద, చీము, పుండు ఇలాంటి లక్షణాలను తగ్గించడం.

బెంజైల్ బెంజాయేట్, గమ్మా బెంజాయిక్ ఏసిడ్ అనే మందుల్ని రోగి శరీరానికి పట్టించడం ద్వారా, గజ్జి పురుగుల్ని పారద్రోలవచ్చు. మెడ దగ్గర నుంచి మొదలు పెట్టి క్రింద శరీరం అంతా ఈ మందుని రాయాలి.

మందు రాసిన తర్వాత రోగిని నేలమీద ఒక దుప్పటి పరచి పడుకోబెట్టాలి. మందు ప్రభావం వలన గజ్జి పురుగులు బైటకు పారిపోయి ఆ దుప్పటికి అంటుకొంటాయి.

కాబట్టి, ఆ దుప్పటిని రోజూ నీళ్ళలో వేసి ఉడకబెట్టాలి.

ఇలా మూడు రోజులపాటు, రోజుకు రెండు సార్లు మందురాసి రోగిని వేరుగా ఉంచాక నాలుగోరోజు స్నానం చేయించమంటారు చర్మవ్యాధి నిపుణులు.

అక్కణ్ణించీ, రోజూ రాత్రిపూట పడుకునే ముందు మెడనించి మొదలుపెట్టి శరీరం ... ఈ మందుని రాస్తే సరిపోతుంది.

ముఖానికి ఈ మందుని రాయకూడదు.

తలకు రాయవచ్చు. తలలో పేలు ఈపి కూడా ఈ మందు వలన పారిపోతాయి.

ముఖ్యంగా చేతివేళ్ళు, తొడలు, వృషణాలు, బొడ్డు, స్తనాలు, చంకలు.... ఇలాంటి గజ్జి స్థావరాల మీద మరింత శ్రద్ధగా ఈ మందుని రాయడం అవసరం.

గజ్జి రాకుండా ఉండాలంటే...?

ఇంట్లో ఒక వ్యక్తికి గజ్జి వచ్చిందని తెలియంగానే, ఆ కుటుంబ సభ్యులంతా జాగ్రత్త పడాలి.

ఇదే పూత మందుని ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ రోజుకొకసారి రాసుకుంటే, వాళ్ళకి గజ్జి అంటుకోదు.

సోడియం థయోసల్ఫేట్, హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ద్రావణంతోనూ పొటాషియం కలిసిన సబ్బుతోనూ కొన్ని ఇతర చికిత్సలు కూడా ఉన్నాయి.

ఏమైనా చర్మం మీద దురద పొక్కులు కన్పించగానే మీ కుటుంబ వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం, పిల్లల విషయంలో అయితే 3 రోజులు స్కూలు మాన్పించడం, వెంటనే చికిత్స మొదలు పెట్టడం,

ఇంట్లో మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులకు ఈ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం.... ఇవన్నీ చెకచెకా జరిగిపోవాలి.

గజ్జికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

'కుక్క తులసి' మొక్క పొలాలలో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. ఈ మొక్క ఆకుని మెత్తగా నూరి శరీరం అంతా లేపనం చేస్తే గజ్జి తగ్గుతుంది.

దర్భ ఆకులరసం, పుల్లబచ్చలి ఆకురసం, నేల ఉసిరిక మొక్క ఆకురసం.... ఇవి కూడా గజ్జిని తగ్గించడంలో మంచి లేపనాలుగా ఉపయోగాపడతాయి... నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకురసం కూడా ఇలానే గజ్జిని పోగొడ్తుంది.

అడవి మల్లె చెట్టు వేరునిగానీ, ఎర్ర గన్నేరు చెట్టు వేరునిగానీ మెత్తగా నూరి నేతితో ఉడికించి లేపనం చేస్తే గజ్జి తగ్గుతుంది.

కానుగ చెట్టు కాయలోపలి పప్పుని నూరి చర్మానికి పట్టిస్తే గజ్జి తగ్గుతుంది. ఉత్తరేణి చెట్టు గింజలు కూడా ఇలానే ఉపయోగపడతాయి.

కాకిచంపు చెట్టు గింజలు - వీటినే కాక్‌మారీ విత్తులంటారు. ఇవి బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా నూరి మజ్జిగలోగానీ, కొబ్బరినూనెలోగానీ కలిపి ఒంటికి రాసినట్లయితే, గజ్జి పురుగులు మత్తుగా పడిపోతాయి. తర్వాత స్నానం చేయిస్తే కొట్టుకుపోతాయి.

సుగంధిపాల కషాయంగానీ, బూరుగు చెట్టు చెక్క కషాయంగానీ రోజూ తాగితే గజ్జి తగ్గుతుంది.

కొబ్బరి చిప్పని కుంపట్లో వేసి కాల్చి నూనె తీస్తారు. ఈ నూనె గజ్జి మీద బాగా పనిచేస్తుంది. వేపగింజల్లోంచి తీసిన నూనె కూడా లేపనం చేస్తే గజ్జిని వదలకొడుతుంది.

గోరింటాకు పొడిని తడపకుండా ఒంటికి రాసినా గజ్జి తగ్గుతుంది.

మామిడి చెట్టు జిగురుతో నూనె కలిపి చర్మానికి పట్టిస్తే గజ్జి నయమవుతుంది పసుపు నీళ్ళతో స్నానం చేయిస్తే మంచిది.

చివరిగా ఒక మాట!

గజ్జి అంటువ్యాధేగాని వంశపారం పర్య వ్యాధి కాదు.

ముఖ్యంగా పిల్లల విషయంలో తీసుకోదగిన జాగ్రత్త ఏమంటే. పిల్లలకు అతి సన్నిహితంగా మెలిగే ఇతర పిల్లలకు గజ్జి ఉందేమో తెలుసుకొని వాళ్ళనుంచి మన పిల్లల్ని వేరు చేయడం అవసరం. లేకపోతే, గజ్జి తగ్గినట్లే తగ్గి మళ్ళీ వస్తుంటుంది.

'పునరపి జననం' అనే మాట గజ్జి విషయంలో ఎప్పుడూ నిజమే!!

కీళ్ళవాతం కృంగతీస్తుంటే అధైర్యపడకండి

మనిషి అనే యంత్రాన్ని కదలకుండా బిగుసుకుపోయేలా చేసే ఈకీళ్ళవాతం అనే వ్యాధి అనాదిగా మానవుడ్ని బాధిస్తూనే వుంది. కీళ్ళవాతం, ఆర్థ్రయిటిస్ అనే పేర్లు క్రీస్తు పూర్వం నుంచీ వాడుకలో వున్నాయి. కీళ్ళలోపల నొప్పి, కీళ్ళు బిగుసుకుపోవడం, నొక్కితే పోటు, కదిలితే తీపు, తేలుకుట్టినట్లు బాధ..... ఇలాంటి లక్షణాలతో కూడిన దీనికి శాశ్వత నివారణ అనేది ఇంతవరకూ సాధ్యం కాలేదు. ప్రపంచంలో 10శాతం మందిని ఈ కీళ్లవాతవ్యాధి బాధిస్తున్నట్లు అమెరికాలోని కీళ్ళవాతానికి సంబంధించిన "రుమాటిజం ఫౌండేషన్" అనే సంస్థ జరిపిన సర్వేలో తెలియజేసింది.

కీళ్ళవాతం ఇందువలన వస్తోంది

కీళ్ళవాత వ్యాధి రావడానికి మనం తీసుకునే ఆహారంలోనూ, మనం చేసే పనుల్లోనూ వుండే లోపాలే చాలావరకూ కారణం అవుతున్నాయి. మోకాళ్ళ నొప్పులు వచ్చాయని బాధపడుతూ వుంటారుగానీ, ఇలాంటి నొప్పులు రావడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యరు చాలామంది. అందుకే, ఈ వ్యాధి ఇంతకాలంగా, కంట్రోల్ అనేది లేకుండా మనిషిని జీవితాంతం వెంటాడుతుంది.

నెయ్యి తైల పదర్థాలు లేకుండా ఆహారం తీసుకోవడం, వాతం పెరగడానికి ముఖ్యకారణాలలో ఒకటి! డైటింగ్ చేయడం కోసం, క్రొవ్వు పదార్థాలు లేని ఆహారం తీసుకోమని డాక్టర్లు చెప్తుంటారు. కానీ, రూక్షంగా ఉండే అలాంటి ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం వలన ఒళ్ళు తగ్గడం మాట దేవుడెరుగు - వాతం మాత్రం పెరుగుతోంది. అందుకని కల్తీలేని మంచి నేతిని సంపాదించి కొద్దిగా వేసుకొని అన్నం తినడం అవసరం.

రిఫ్రిజిరేటర్లు కలిగివుండడం ఈ రోజుల్లో చాలా మామూలు విషయం. మధ్యతరగతి కుటుంబీకుల వరకూ దాదాపు అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ఫ్రిజ్‌లున్నాయి. ఈ రోజు ఆహారాన్ని నిల్వ

చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడ్తుందనీ, చల్లటి నీరు త్రాగవచ్చనీ, మనవాళ్ళు ఫ్రిజ్‌లు కొంటుంటారు. కానీ, అతిగా శీతల పదార్థాలు, శీతల పానీయాలు తీసుకోవడం వాతం పెరగడానికి ముఖ్యకారణం అని ఫ్రిజ్‌లున్నవారు గుర్తించాలి.

అన్నం తింటే ఒళ్లు పెరుగుతుంది, కొలెస్టరాల్ పెరుగుతుంది. గుండెజబ్బులు వస్తాయి అని.... ఒక భయం సర్వత్రా వ్యాపించి వుంది. అన్నం మానేసి, పస్తులు పడుకొంటే ఇవన్నీ తగ్గిపోతాయని కూడా ఒక భ్రమ చాలా మందిలో వుంది. ఇలా "అల్ప భోజనం"తో కడుపు నిండీ నిండకుండా తినడం వలన, అర్ధభోజనంతో సంతృప్తిపడడం వలన వాతం పెరుగుతుంది! కీళ్లనొప్పులతో సహా సమస్త వాత వ్యాధులూ వస్తాయి.

శక్తికి మించి పనిచేయడం, పని ధ్యాసలో వుండిపోయి ఆహారాన్ని అశ్రద్ధ చేయడం వలన వాతం పెరిగే అవకాశం వుంది. అందువలన కీళ్ళనొప్పులు వంటివి వస్తుంటాయి. మధ్యతరగతికి చెందిన ఆడవాళ్లలో ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎక్కువ. ప్రొద్దున్నే భర్తని ఆఫీసుకి, పిల్లల్ని స్కూల్‌కూ పంపించే హడావిడి-కడుపులో కాఫీనీళ్ళు తప్ప ఇంకేమీ పడవు. ఆ తరువాత అంట్లు - అప్పయ్యాక బట్టలు ఉతకడం ఆరేయడం - వంటివి... మధ్యాన్న భోజనం తయారీ... ఇలా చక్రంలా గిరగిరా తిరుగుతూ తమ ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోకుండా, సరయిన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా, పని అనే ఊబిలో కూరుకు పోతుంటారు కాబట్టి ఆడవాళ్ళలో కీళ్ళనొప్పులూ, కాళ్ళనొప్పులూ ఎక్కువ.

తల్లులారా... ఈ వ్యాసం చదివాక అయినా, మీ పద్ధతులు మార్చుకొనకపోతే మీ కీళ్ళు మీ వశం తప్పుతాయి..... అని హెచ్చరిక! మీ సవాలక్ష పనుల్లో, మీరు ఆహారం తీసుకోవడం కూడా ఒక పనే.... అనుకొని తీసుకోండి.

అంతేనా.... రాత్రిపూట శ్రీవారు డ్యూటీ దిగి ఇంటికొచ్చేసరికి పదిగంటలవుతుంది. పిల్లలకు హోమ్‌వర్క్ చేసిపెట్టి, వాళ్ళని పడుకోబెట్టేసరికి శ్రీవారు ఇంటికొస్తారు. ఆయనకి అన్నం వడ్డించి, మిగిలిన అంట్లు తోమి, ఇల్లు కడుక్కొని, వీలైతే నాలుగు మెతుకులు తను తినడం, లేకపోతే కళ్ళు మూసుకొని మూడంకె వేసుకొని ముడుచుకు పడుకోవడం... ఇదే సగటు శ్రీమతి గారి రాత్రి చర్య. సాధారణంగా... ఆమె పడుకునే సరికి రాత్రి పన్నెండయినా ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు. మళ్ళీ తెల్లవారుఝామునే లేవడం పనిలోకి దూకడం.... ఇలా పనిచక్రంలో పడి గిరగిరా తిరిగితే వాతం చేయక తప్పదన్నమాట! ఈ వాతం కీళ్ళనొప్పులతో సహా సమస్త వాత వ్యాధులకూ దారి తీస్తుందన్నమాట!

అతిగా ప్రయాణాలు, ఉద్యోగ వ్యాపారాల పనులమీద క్యాంపులకు తిరగడం, మన తెలుగు దేశపు అధ్వాన్న రోడ్లమీద చచ్చినట్లు ప్రయాణించడం, అతిగా శ్రమపడడం, అలసట....

ఇవన్నీ ఆడవారికే కాదు, మగవారిక్కూడా వాతవ్యాధుల్ని తెచ్చి పెడతాయి. అందుకే ఇన్‌స్పెక్షన్‌ల కోసం తిరిగే అతి పెద్ద అధికారుల నుంచీ, కొట్లలో పని చేసే గుమాస్తాల వరకూ తిరుగుడు వృత్తిలో వున్నవారందరికీ కీళ్ళ నొప్పులు సహజంగా వుంటాయి.

వాతం పెరగడమే దీనికి కారణం. అన్నట్లు అతిగా వ్యాయామం చేయడం కూడా ఈ వ్యాధికి కారణమేనండోయ్. ఎప్పుడూ ఏదో ఆందోళన, టెన్షన్, విచారం, దుఃఖం, రకరకాల ఆర్థిక బాధలతో మానసికంగా కృంగిపోవడం వంటి మనసుకు సంబంధించిన విషయాలు కూడా వాతాన్ని పెంచుతాయి.

ఎప్పుడూ ఏదో ఒక వ్యాధితో బాధపడటం, అందుకోసం అవసరం వున్నవీ, అవసరం లేనివీ రకరకాల మందులు మింగడం, వ్యాధుల వలన శరీరం కృశించి పోవడం, శరీర ధాతువులన్నీ క్షీణించి మనిషి బలహీనుడయ్యే పరిస్థితులు కూడా వాతాన్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి.

విరేచన బద్ధకం అనేది వాతాన్ని పెంచే విషయంలో అత్యంత ముఖ్యమైనది. పనుల వత్తిడి వలన తీరిక లేకగానీ, తర్వాత వెళదాం లెమ్మనిగానీ, కొన్ని రకాల మందులు వాడటం వలనగానీ చాలామందికి విరేచనం రోజూ సరిగా కాదు. కొందరు రోజూ వెడుతూనే ఉంటారుగానీ, సంతృప్తికరంగా అవదు.

ఒక్కసారి నీళ్ళుపోస్తే కొట్టుకుపోయేట్లు తేలికగా అయితేనే సరిగా విరేచనం అయినట్లు లెక్క. జిడ్డుగా వుండి ఎంత నీరుపోసినా అంటుకొని పోకపోవడం మంచి లక్షణం కాదు. తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలు విరేచనంలో కన్పించడం, విరేచనం ఉండలు కట్టుకుని గట్టిగా రాయిలా అతిబలవంతాన వెళ్ళడం... ఇవి కూడా విరేచనం బాగా అయినట్లు కాదని చెప్పే లక్షణాలే! విరేచనానికి వెళ్ళేప్పుడు మంట, పోటు, నెత్తురు పడడం, ఒక్కోసారి విరేచనం బురబురలాడూ పెద్ద శబ్దంతో నురగలాగా పుల్లటి వాసనతో అవడం కూడా జరుగుతూ వుంటుంది. ఇవన్నీ వాతమో, వేడో ఎక్కువగా శరీరంలో వున్నట్లు మనకు తెలియజేసే లక్షణాలే! విరేచనానికి వెళ్లడం బాధాకరంగా వున్నప్పుడు సాధ్యమైనంత వరకూ విరేచనానికి వెళ్లడాన్ని వాయిదా వేసే ప్రయత్నం చేసి, మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెట్టుకుంటూవుంటారు కొందరు. మలబద్ధకం అనేది చాలా మందిలో ఒక వ్యాధి కాదు. ఒక దురలవాటు మాత్రమే! ఈ దురలవాటు వలన వాతం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు బయల్దేరతాయి.

కీళ్ళవాత వ్యాధిలో రకరకాల లక్షణాలు

★ ఈ కీళ్ళవాతవాత వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కీళ్ళల్లో వాపు, మంట, నొప్పి మాత్రమే కాదు - అనుబంధంగా ఇంకా చాలా లక్షణాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఒళ్ళంతా ఎక్కడికక్కడ

పట్టేసినట్లుంటుంది. శరీరంలో జాయింట్లన్నీ గుంజి లాగుతున్నట్లవుతాయి. గట్టిగా చెప్పాలంటే స్తంభించినట్లవుతాయి. శూలంతోనో సూదులతోనో పొడిచినట్లు బాధగా ఉంటుంది. నిద్రసరిగా పట్టకపోవడం, శరీరంలో వణుకు.... ఇలా అనేక రకాలుగా ఈ కీళ్ళవాత వ్యాధి బాధపెడ్తుంటుంది. దీన్ని ఆమవాతం (రుమాటిజం) అంటారు.

★ నడుము, పిరుదులు, మోకాళ్ళ వెనకభాగం, పిక్కలు, పాదాల్లోంచి గీతగీసినట్లు పోటుపెట్టే నడుంనొప్పిని సయాటికా నడుంనొప్పి అంటారు. ఇది కూడా వాత వ్యాధులలో ఒకటే!

★ మోకాళ్ళలో రక్తం గూడు కట్టినట్లుగా వాచి పోటు, మంట కల్గుతుంటాయి. దీన్ని రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ అంటారు.

★ విశ్రాంతి తీసుకొని లేచిన వెంటనే మడమల్లోంచి నొప్పి మొదలై కాసేపు నడిచిన తర్వాత తగ్గి పోయినట్లనిపించే వాత వ్యాధిని మడమశూల అంటారు.

ఇలా శరీరంలో ప్రతి కీలు లోపలా నొప్పి, పోటుతో కూడిన బాధల్ని కల్గించి మనిషిని ఒలువెల్లా స్తంభింప చేస్తుంది ఈ వాత వ్యాధి.

కీళ్ళవాతానికి విరుగుడు ఇదిగో..... పాటించండి

1. కీళ్ళవాత వ్యాధిగాని, తదితర వాత వ్యాధులతో గానీ బాధ పడ్తున్న వారు ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట శరీరానికి నువ్వులనూనె పట్టించుకొని, నలుగుపెట్టి, స్నానం చేయటం వలన వాత తీవ్రత తగ్గుతుంది. అందువల్ల చికిత్స త్వరగా సాధ్యం అవుతుంది. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా నొప్పి, వాపు తగ్గే బిళ్ళలు బస్తాలు కొద్దీ మింగినా ఈ నొప్పులు అలాగే మిగిలిపోతుంటాయి చాలా మందిలో!
2. రెండు పూటలా గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయటం అవసరం.
3. రోజూ కనీసం రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేట్లుగా విరేచనానికి మాత్ర వేసుకోవటం వలన వాతం నెమ్మదించి, నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
4. అతిగా గాలులు వీచే చోట, చలిగాలులు వీస్తున్న చోట వుండకూడదు.
5. నడుంనొప్పి వున్నవారు నులకమంచం, మడత మంచాల మీద పడుకోకుండా తప్పనిసరిగా బల్ల మీదగానీ, నేలమీదగానీ పడుకోవటం అవసరం.
6. మజ్జిగ మీద తేటని ఎక్కువగా తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది.
7. నెయ్యి వాడవచ్చు. తీపి పదార్థాలు తినవచ్చు.
8. వేడి చేయని శరీరతత్వం వున్నవారు నువ్వులు ఆహారపదార్థంగా వాడితే నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి. వేడి చేసేవారు తినవద్దు.

9. మినప్పప్పు (ఆరునెలల క్రితంవి), పాతగోధుమలు, పాత బియ్యం, పాత ఉలవలు, ఆహార పదార్థాలుగా తీసుకోవచ్చు.
10. బీర, పొట్ల, ములక్కాడలు, లేత వంకాయలు, ఉల్లి, వెల్లుల్లి తినవచ్చు.
11. దానిమ్మ, వెలగ, ఉసిరి కాయలను తీసుకోవచ్చు.
12. శొంఠిని నేతిలో వేయించి అందుకు సమానంగా వెల్లుల్లిని తీసుకొని, రెండింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని, జీర్ణశక్తిని బట్టి, వేడి చేయడాన్ని బట్టి చూసుకొంటూ పూటకు ఒకటి నుంచి రెండు మాత్రల చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకుంటే, కీళ్ళవాతంలోనే కాదు, పక్షవాతంతో సహా అన్ని వాత వ్యాధుల్లో కూడా ఇది చక్కగా పని చేస్తుంది.
13. ములక్కాడల చెట్టు అందరికి తెలిసిందే! ఈ చెట్టు వేరుని సేకరించి, అంతకు సమానంగా ఆముదం మొక్కవేరునీ, అలాగే పిప్పళ్ళు, శొంఠి, పల్లేరు, సైంధవ లవణం, చిత్రమూలం (ఇవి వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరికేవే) వీటిని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి, పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పున 3 పూటలా వేసుకోండి. కాసిని ఎండు ద్రాక్ష పళ్ళువేసి, కొద్దిగా తేనెకలిపి నూరితే, చక్కగా మాత్రలు కట్టుకోవడానికి వీలౌతుంది. శనగ గింజంత ప్రమాణంలో మాత్రలు కట్టుకుంటే సరిపోతుంది.
14. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయలు ఈ మూడింటినీ త్రిఫలాలు అంటారు. వీటని సమానంగా తీసుకుని చేసిన చూర్ణం త్రిఫలా చూర్ణం. ఇది ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మూడు రకాల కాయలతో పాటుగా చిత్రమూలం, అతివసల్ని కూడా సమానంగా తీసుకొని దంచి తగినంత మంచి ఆముదం కలిపి మాత్రలు కట్టుకొని రోజూ తీసుకొంటే వాత వ్యాధులు అన్నీ తగ్గుతాయి. ఈ పొడిని కనీసం కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి రెండు నుంచి మూడు వరకు మూడుపూటలా తీసుకోవాలి.
15. హారతి కర్పూరాన్ని గోరువెచ్చటి నువ్వుల నూనెలో కలి నొప్పి పుట్టే కీళ్ళ మీద రాసుకుంటే తక్షణం ఉపశాంతి కల్గుతుంది. నీరు లాగేస్తుంది.
16. సునాముఖి ఆకుతో చారు కాచుకొని రోజూ తాగితే సకాల విరేచనం అయి వాతపు తీవ్రత తగ్గి నొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి.

వీటిని మానేయండి - కీళ్ళవాతం త్వరగా తగ్గుతుంది

1. ఎప్పుడూ టెన్షన్‌గా వుండటం దుఃఖం, ఆలోచనలు, కోపం, ద్వేషం, అసూయ వంటి మానసిక లక్షణాలన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి కాబట్టి కీళ్లవాత వ్యాధికి చికిత్స తీసుకొనే వారు ఇలాంటి మానసిక ఉద్వేగాలకు దూరంగా వుండటం మంచిది.

2. రాత్రి జాగరణాలు చేయటం, సెకండ్ షో సినిమాలు, అర్ధరాత్రిదాకా స్టార్‌టీవీలు చూస్తూ కాలక్షేపం చేయటం వలన వాతం పెరుగుతుంది
3. విరేచనానికి వెళ్ళడాన్ని వాయిదా వేయకండి. రోజూ నిద్రలేస్తూనే ఆ కార్యక్రమం అయిపోయేలా చూసుకోండి. పేపరు చదివితేగానీ రాదనో, చుట్ట బీడీ సిగిరెట్లు తాగితే గాని రాదనో, కాఫీ తాగితేగానీ అవదనో ఏదో ఒక లింక్ పెట్టుకోవటం మంచిది కాదు. ఇవన్నీ కావాలని మనకు మనమే చేసుకునే అలవాట్లు మాత్రమేనని గమనించాలి.
4. వాంతులు చేసుకొంటే సుఖంగా వుంటుందని ఒక భ్రమలో వుండి, రోజూ ముఖం కడుక్కునేప్పుడు చాలా మంది వేలితో నాలిక మీద రుద్ది వాంతి చేసుకొంటుంటారు. నిజానికి ఇది ఏ మాత్రం మంచి లక్షణం కాదు. ముఖ్యంగా వాతవ్యాధుల విషయంలో!!
5. బరువెక్కువగా వుండటం వలన మోకాళ్ళ నొప్పులూ, నడుంనొప్పి ఎక్కువగా వుండే మాట నిజమే! కానీ, బరువు తగ్గటం కోసం ఉపవాసాలు చేయటం మంచిది కాదు. ఉపవాసాలు ఎవరు చేసినా సరే వాతం పెరుగుతుంది. నొప్పులు పెరుగుతాయి.
6. శనగలు, శనగపప్పు, శనగపిండితో వండిన వంటల్ని పూర్తిగా మానేయాలి.
7. నెయ్యి తినమని చెప్పాము కానీ, పెరుగు మీద మీగడను తీసుకోవద్దు. అలాగే జున్ను పాలు తాగకండి తాగారంటే వాతం బ్రహ్మాండంగా పెరిగిపోతుంది.
8. అలసందలు, కందిపప్పు, పెసలు, బొబ్బర్లు, బఠానీలు వంటివి వాతాన్ని పెంచుతాయి.
9. బెల్లంతో వండిన స్వీట్లు వాతం చేస్తాయి. అవి శనగపిండితో చేసినవైతే ఇంక చెప్పనే అక్కరలేదు.
10. చన్నీళ్ళతో స్నానం, చల్లగాలిలో తిరగటం వాతాన్ని పెంచుతాయని మర్చిపోకండి.
11. చేపలు, రొయ్యలు ఇతర జలచరాల మాంసం తినకండి.
12. అతిగా మషాలాలు, గొడ్డు కారాలు వాడకండి.
13. అతిగా నూనె పదార్థాలు కూడా తీసుకోవద్దు.
14. భార్యాభర్తల లైంగిక కృత్యం విషయంలో కూడా వాత లక్షణాలు తగ్గే వరకూ పరిమితంగా జరుపుకొంటే మంచిది.
15. అజీర్తిని కల్గించే ఆహారం తీసుకోవద్దు. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ ట్రబుల్ ఎక్కువగా ఎప్పుడూ వుంటే వాతం పెరిగి నొప్పులు తగ్గవు. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గటం లేదని నొప్పి బిళ్ళలు అదే పనిగా మింగటం వలన కడుపులో మంట వగైరా మరింతగా పెరుగుతాయి. వెరసి వ్యాధి శాశ్వతంగా మిగిలిపోతుంటుంది. ఇదీ రహస్యం!

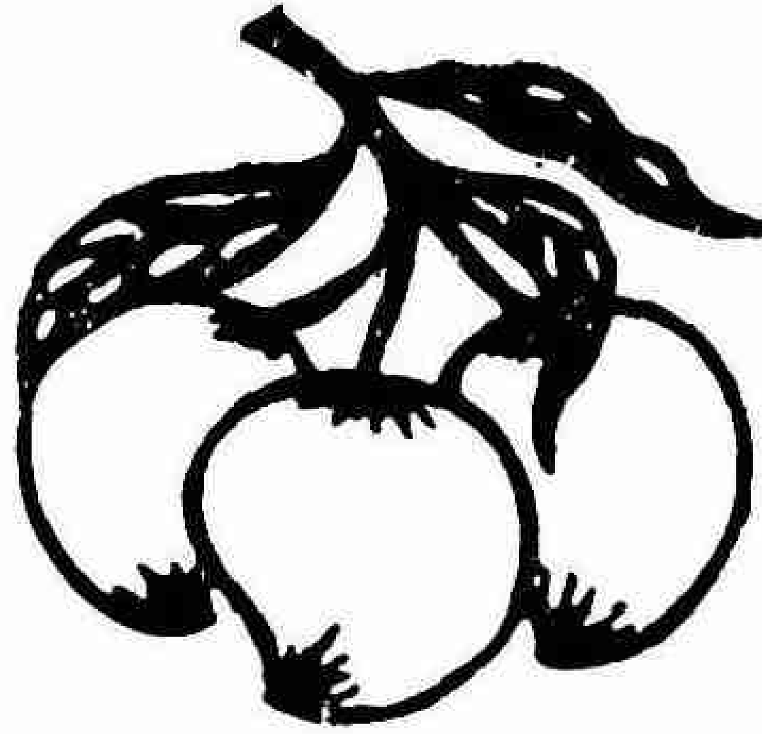
16. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య మళ్ళీ రకరకాల ఆహారపదార్థాలను కడుపులో వేయటం ఆపేయాలి. వేళకు భోజనం చేయటం, భోజనం తర్వాత మళ్ళీ ఇంకేమీ తీసుకోకుండా వుండటం వలన వాతం పెరగకుండా వుంటుంది. నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
17. వగరుగానూ, పులుపుగానూ, కారంగానూ వుండే ఆహార పదార్థాలన్నీ వాతాన్ని పెంచేవే. కాబట్టి వీటిని వదిలేయండి మీకు కీళ్ళవాతం త్వరగా తగ్గుతుంది.

కీళ్ళవాతంపై ఆయుర్వేదంలో అద్భుతాలు

ఆయుర్వేదంలో ఈ కీళ్ళవాత వ్యాధిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే అవకాశం వుంది. అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాడితే ఈ వ్యాధికి తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది కూడా!

అజీర్ణ బలకాలానల రసం, చండమారుత సిందూరం, లోహ సౌవీరం, వాత రాక్షసం, సర్వవ్యాధి హరణ సాయనం, భల్లాతకి వటి, అమృత భల్లాతక అవలేహ్య మహాయోగ రాజగుగ్గులు, మధుస్నుహీరసాయనం, ఆమవాత తైలం.... వంటి ఎన్నో దివ్య ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగపడేవి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వున్నాయి.

కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడేవారు ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా రూపు మాపేయాలని దృఢమైన నిశ్చయంతో చికిత్స తీసుకోవటం ప్రారంభించాలి. అప్పుడు వైద్యుడు చేసే కృషి ఫలిస్తుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారి సహకారం లేకుండా చికిత్స చేయటం వలన కలిగే మేలు చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది.



కడుపులో పాములు తెచ్చిపెట్టే దద్దుర్లతో కూడిన "దురద"

"ఇంద్రాయ సహిత తక్షకాయ స్వాహా" అంటూ సర్పయాగాన్ని భారీ ఎత్తున నిర్వహించారు ఋషులు కానీ, పాములు లోకంనుంచి అదృశ్యం కాలేదు.

కడుపులో పాములూ అంతే! ఆల్ బెండా జోల్, మెబెండాజోల్ వంటి అత్యాధునిక అస్త్రాలు, శస్త్రాలు, కూడా సర్పయాగాన్ని ఘనంగా నిర్వహించలేకపోతున్నాయి.

మనిషి కడుపులోపల పెరుగుతున్న రకరకాల పాములు చిరంజీవులై వర్ధిల్లుతున్నాయి. మానవుడు ఆదినించీ అనేక రోగాల పాలవుతూనే వున్నాడు.

పిల్లల పాలిట పూతన...ప్రూరైగో

మనిషి కడుపులోపల పెరిగే పాముల్ని హెల్‌మెంత్స్ అనీ, నెమటోడ్ పురుగులనీ అంటారు. మనిషి తినే ఆహారసారాన్ని పీల్చుకుని ఇవి బలుస్తాయి. మనిషి మాత్రం బలహీనపడిపోతాడు.

అంతేకాదు, ముఖ్యంగా నెమటోడ్ పురుగుల వలన, చాలాబలమైన ఎలర్జీ లక్షణాలు శరీరంపైన ఏర్పడతాయి.

వాటిలో ముఖ్యమైంది, కత్తితో కోసేసుకోవాలన్నంతగా బాధపెట్టే దురద.

శరీరంపైన అరచేతి మందాన ఎర్రటి దద్దుర్లు, వాపు, జ్వరాలతోకూడిన ఈ దురదని "ప్రూరైగో" అంటారు. ముఖంపైన, మాడుపైన, వీపుమీద, పిర్రలమీద, కాళ్ళూచేతులకు ముందుభాగాన అకస్మాత్తుగా అకారణంగా మందపాటి దద్దుర్లు ఏర్పడి, మనిషిని అతలాకుతలం చేసి వదిలిపెడతాయి.

మరీ ముఖ్యంగా పిల్లల విషయంలో పూతనలా ఈ దద్దుర్లు, దురద వాళ్ళని యమయాతనలకు గురిచేస్తాయి.

చిన్ననాడే ప్రారంభమయ్యే ఈ లక్షణాలు దీర్ఘ వ్యాధిగా, మారి (క్రానిక్ ప్రూరైగో) దురద ప్రధానమైన ఎగ్జిమాగానో, కణితలు వంటివి ఏర్పడే న్యూరోడెర్మటైటిస్‌గానో మారిపోతాయి.

ఆహారంలో ప్రొటీన్లు సరిపడకపోతే దురద

చిన్న చిన్న దద్దుర్లతో కూడిన దురద పిల్లల్లోనే ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. 5 నెలల పిల్లల నుంచి 3 సంవత్సరాల పిల్లల వరకూ ఈ వ్యాధి తరచూ కన్పిస్తుంటుంది.

ఆహారంలో ప్రొటీన్లు శరీరానికి సరిపడనప్పుడు కూడా ఈ దద్దుర్లు, దురద ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా చంటిపిల్లల్లో తల్లిపాలుగాని, ఆవుపాలుగాని, గేదెపాలుగాని ఇస్తున్నప్పుడు, ఆ పాలలోని ప్రొటీన్లు సరిపడకపోతే ఈ లక్షణాలు బైటపడతాయి.

పాలు మానేసిన పిల్లల్లో చాక్‌లేట్లు, చిరుతిళ్ళు, కమలా, బత్తాయి వంటి సిట్రస్ పళ్ళు, కోడిగుడ్డు, పుట్టగొడుగులు, జీడిపప్పులు, కొన్ని రకాల చేపలు,.... ఇలాంటివి శరీరానికి సరిపడనప్పుడు దద్దుర్లు ఏర్పడి దురద ప్రారంభం అవుతుంది.

పెద్దల విషయంలో కూడా సరిపడని ఆహార పదార్థాల వలన విడవకుండా ఈ వ్యాధి చాలాకాలం బాధ పెడ్తుంది.

మనసు ఆందోళన పడినా దద్దుర్లే!

ఒక్కోసారి, గుండ్రంగా, గట్టిగా ఉండే దద్దుర్లు (నాడ్యూల్స్) ఒక మోస్తరు సైజులోవి (షుమారు 10 మి.మి. సైజు) ఏర్పడుతుంటాయి. సాధారణంగా ఇవి కాళ్ళమీద వెలుపలవైపు కన్పిస్తుంటాయి. వీటని ప్రూరైగో నాడ్యులారిస్ అంటారు.

మధ్య వయసులో ఉన్న ఆడవాళ్ళలో గట్టిగా ఉండే ఈ దద్దుర్లు ప్రూరైగో నాడ్యులారిస్ ఎక్కువగా కన్పిస్తాయని పరిశీలనలో తేలింది. మానసికమైన వత్తిడి, ఆందోళన, ఆవేశం, ఉద్వేగం ఇవన్నీ ఈ దద్దుర్లు ఏర్పడడానికి కారణాలు.

దోమకాటు కూడా ఈ లక్షణానికి కారణం కావచ్చు.

ఈ దద్దుర్లపైన ఏర్పడే తీవ్రమైన దురద వలన నాడీమండలానికి సంబంధించి అనేక మార్పులకు కూడా కారణం అవుతుందంటారు.

మొత్తం మీద దురద, దద్దుర్లకు అనేక కారణాలు కూడా ఉన్నాయని ముందుగా గుర్తించాలి.

ఆహారంలో మార్పే అసలు మందు

దురదతో కూడిన ఈ దద్దుర్ల వ్యాధి (ప్రూరైగో)లో రోగి తీసుకునే ఆహారంలో విధిగా మార్పులు చెయ్యాలి.

పసిపిల్లల ఆహారంలో ఈ మార్పులు మరీ అవసరం. కేరట్ జ్యూస్ తరచుగా తాగిస్తే మంచిదని చర్మరోగ నిపుణులు చెప్తారు. నెయ్యి, వెన్నలను క్రమేణా తినిపిస్తే మంచిది.

తల్లిపాల వలన బిడ్డకు ఈ లక్షణాలు వచ్చాయని గ్రహించినపుడు, బిడ్డకు పాలు పట్టడానికి 15, 20 నిముషాల ముందు, తల్లిపాలు షుమారుగా ఓ పది చుక్కలు తాగించడం వలన ఎలర్జీ లక్షణాలు కొద్దిగా తగ్గుతాయి.

కొంచెం పెద్దపిల్లలకు కేరట్లు, కేబేజి వంటి కూరగాయలు, జామ, దానిమ్మ వంటి పళ్ళు అధికంగా తినిపించాలి. పాలకన్నా పెరుగుతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా అందించాలి.

తల్లులు చేయవలసిన పథ్యం

ప్రొటీన్లు పడడంలేదని గమనించినప్పుడు, చేపలు, రొయ్యలు, కోడిగుడ్లు, కోడిమాంసం, సీమపంది మాంసం, బంగాళాదుంపల చిప్స్ వంటి నిలవబెట్టే ఆహార పదార్థాలను పాలిచే తల్లులు తినకుండా ఉంటే, వాళ్ళ పాలు తాగే పిల్లలకు ఎలర్జీ లక్షణాలు రాకుండా ఉంటాయి.

తల్లులు ఆకుకూరల్ని, పళ్ళనీ అధికంగా తీసుకుంటే, తమ బిడ్డలకు శుద్ధమైన స్తన్యాన్ని అందించగలుగుతారు. పాలు ఎక్కువగా తాగితే, బిడ్డలకు శుద్ధమైన స్తన్యం వస్తుంది.

మీ బిడ్డకు మీ పాలే పట్టండి! ఆ పాలు పరిశుద్ధంగా ఉండేలా చూసుకోవాలని తల్లులకు మనవి. అంతేకాదు... పిల్లల్లో ఫ్లూరైగో లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు, వాళ్ళకు టాన్సిల్స్ వాయడం, జ్వరాలు, చెవిలో చీము, విరేచనాల వంటి లక్షణాలు రాకుండా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ దురదృష్టవశాత్తూ అవి వస్తే, వెంటనే వైద్యుడితో సంప్రదించి వాటిని తగ్గించాలి. అశ్రద్ధ చేస్తే ఎలర్జీ లక్షణాలు ఇష్టారాజ్యంగా చెలరేగే అవకాశం ఉంది.

చివరగా ఒకమాట

మందులు, జాగ్రత్తలూ సరే... అసలు విషయాన్ని మనం వదిలేశాం. అదే కడుపులో పాముల సంగతి.

తల్లిపాలు తాగే చంటిపిల్లలక్కూడా కడుపులో పెరిగే పాముల వలన ఈ వ్యాధి రావచ్చు. ఆచంటి పిల్లల్లోనే ఈ పాములు ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. వాళ్ళకి పాలిచ్చే తల్లుల్లో ఉన్నా కూడా తమ ప్రభావాన్ని తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డపైన ప్రసరింప చేయగలవు అవి!

అందుకే, నెలలు నిండుతున్న గర్భవతికీ, బాలింతలకూ, తప్పనిసరిగా పాముల మందులు (యాంటీహెల్మెంతిక్స్) వేయాలని ఈ నిరూపణలు హెచ్చరిస్తున్నాయి.

కడుపులో పాములు, ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, మనసులో ఆందోళనలు చర్మాన్ని దురదతోనూ, దద్దుర్లతోనూ హింసిస్తాయని చర్చల సారాంశం.

మనిషిని వేధించి బాధించే "మెడనొప్పి"

మనిషన్నాక మెడనొప్పి, చెయ్యినొప్పి, కాలినొప్పి రాకుండా ఎలా వుంటుంది? నొప్పిగా వుందని డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెడితే, ఆస్టియో ఆర్థోసిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ వంటి పేర్లు చెప్తారు. పేరు ఏదయినా బాధ వర్ణనాతీతంగానే వుంటుంది....

రోగికి, మెడ, వెన్నెముకల్లోగానీ, నడుంలోపలగానీ, గూడలోగానీ, మోచేతులు, చేతులు, మోకాళ్ళు, పాదాలు, ఇలా జాయింట్లున్న ప్రతిచోటా నొప్పి వచ్చేందుకు అవకాశం వుంది.

అది సూక్ష్మజీవుల వలన కలగవచ్చు. జాయింట్ లోపల స్థానికంగా ఏదైనా వ్యాధి వలన కలగవచ్చు. ఎముకలకు సంబంధించిన ఏదైనా వ్యాధి వలన కలగవచ్చు. ఎముకలకు సంబంధించిన ఏదైనా జబ్బు ఏర్పడివుండవచ్చు లేదా ట్యూమర్‌గానీ, గడ్డగానీ, ఈ బాధకు కారణం కావచ్చు.

కాబట్టి, మెడలోగానీ, గూడ (భుజం)లోగానీ, వెన్నులోగానీ, కాళ్ళూ చేతుల్లోగానీ ఎక్కడ నొప్పి ఏర్పడినా అదే పోతుంది లెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకుండా వైద్యుడి సలహా పొందడమే మంచిది.

మన శరీరం ఒంటి స్తంభం మేడ అనుకుంటే 'వెన్నుపాము' అనే ఆ ఒంటి స్తంభం మీద మన్న 'తల' ఆడుతోందన్న మాట.

కేవలం మెడభాగంలో ఏడు వెన్నుపూసలున్నాయి.

రాయి మీద రాయిని పేర్చి స్తంభాన్ని కట్టినట్లే వెన్నుపూసలు ఒకదానిమీద ఒకటి నిలువుగా పేర్చి వెన్నుపాము రూపొందుతోంది.

వెన్నుపాములో వీపు, నడుం, తుంటి భాగాలలో వుండే వెన్నుపూసలకీ, మెడ వెన్నుపూసలకీ కొద్దిగా తేడా వుంది.

మెడ వెన్నుపూసల్ని "సెర్వయికల్ వర్టిబ్రే" అంటారు.

ఇవి పుర్రెకు సపోర్టుగా వుంటాయి. సగానికన్నా ఎక్కువగా మెడ గుండ్రంగా తిరగడానికి పక్కలకి ముందుకీ వాలడానికి అనుకూలంగా వుంటాయి.

ఇలా మెడ, వెన్నుపూసలు స్ప్రింగ్‌లా పని చేస్తుంటాయన్న మాట.

వెన్నుపూసల మధ్య తగినంత ఖాళీ వుంటుంది. ఈ ఖాళీ లోపల కార్టిలేజి అనే పదార్థం వుంటుంది. దీన్నే డిస్క్ అనికూడా అంటారు. ఈడిస్క్ లోపల రెండు రంధ్రాలుంటాయి. ఈ రంధ్రాలలోంచి నరాలు రెండు బైటకు వస్తాయి.

రెండు చేతులూ సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి కావలసిన రెండు నరాలు వెన్నుపూసల మధ్య డిస్క్ లోని రెండు రంధ్రాలలోంచి బైటకు వచ్చి చెరొక చేతికి సప్లయ్ అవుతాయన్నమాట.

మెడ వెన్నుపూసల అమరికలో తేడాలు ఏర్పడితే వెన్నుపూసల మధ్య ఈ నరాలు పడి నలిగినట్లవుతాయి. దాంతో ఆ నలిగిన నరం ఏ చేతివైపు సప్లయ్ అవుతోందో ఆ చెయ్యంతా నొప్పి, పోటు వస్తాయి. తిమ్మిరెక్కి పోతుంది. ఇంకా చాలా ఇబ్బందులు వస్తాయి.

ఇవన్నీ "సర్వయికల్ స్పాండిలైసిస్" అనే వ్యాధిలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలు.

మెడనొప్పి ఇలా వచ్చి అలా బాధిస్తోందా?

1. ఎడతెగకుండా కుర్చీలో కూర్చునివుండి పనిచేసేవారికి మెడనొప్పి వస్తుంది. ఆకూర్చునే విధానం కూడా సక్రమంగా లేకుండా ఎడాపెడా కూర్చునేవారికి మెడనొప్పి మరీ తొందరగా వస్తుంది.
2. తలకింద ఎత్తు ఎక్కువగా కావాలని రెండు మూడు దిళ్ళు పెట్టుకుని పడుకునేవాళ్ళకి మెడనొప్పి వస్తుంది. మెడ బిగుసుకుపోయిందని బాధపడ్తారు. దీన్నే 'స్టిఫ్‌నెస్ ఆఫ్ నెక్' అంటారు.
3. అదేపనిగా కూర్చోవడం వలన మెడ, వెన్ను ఊసల దగ్గరున్న కండరాలలో "స్ట్రైయిన్" ఏర్పడి మెడనొప్పి వస్తుంది.

'యాక్సిడెంట్, జారిపడడం, మెడ అదరడం మెడకు దెబ్బతగలడం.... ఇవన్నీ శాశ్వతంగా మెడనొప్పిని కల్గించే అంశాలే.

అయితే శాశ్వతమైన మెడనొప్పి కలగడానికి ఇంత పెద్ద తతంగం జరగవలసిన అవసరం లేదు. బస్సులో వెనకసీట్లో ప్రయాణం చేయడం గతుకుల రోడ్‌మీద స్కూటర్‌మీదో సైకిల్‌మీదో ప్రయాణం చేయడం, మెట్టు ఉందనుకొని కాలువేయబోతే అదిరి శరీరం తూలడం వంటి చిన్నచిన్న కారణాలు కూడా శాశ్వతమైన మెడనొప్పిని తెచ్చిపెట్టే అవకాశం వుంది.

ఎప్పుడూ ఎడతెగకుండా కూర్చుని వ్రాసే మహారచయితలు, గుమాస్తాలు, ఎకౌంటెంట్‌లూ, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్స్, టైలర్లూ వీరంతా మెడనొప్పికి గురయ్యేందుకు అవకాశం వున్నవారే.

మెడకు తగినంత వ్యాయామం ఇస్తూ జాగ్రత్తగా వుంటే మెడనొప్పిబారిన పడకుండా తమనితాము రక్షించుకున్న వారౌతారు.

మరీ ఎత్తుగా దిళ్ళు పెట్టుకొని పడుకునే అలవాటుని మొదటగా మానేయడం అవసరం. వయసు పైబడుతున్న కొద్దీ వెన్నుపూసల లోపల వుండే డిస్క్‌లు శిథిలమవడం మొదలుపెట్టి వెన్ను ఊసల మధ్య వుండే ఖాళీ భాగం తగ్గిపోతుంది. ఇలా సన్నబడిపోయి, మొద్దుబారిపోయిన డిస్క్ ప్రాంతాన్ని 'ఆస్టియోఫైట్స్' అంటారు.

ఇది మెడ అటూఇటూ కదలకుండా పట్టేస్తుంది.

మోటారుగానీ, ఇంజిన్‌గానీ సరిగా ఆడకపోతే మెకానిక్‌కి చూపిస్తాం. ఆయన "లోపల బేరింగ్ కొట్టేసిందండీ" అంటారు. బేరింగ్‌లుపోతే మర ఎలా తిరగదో మెడకూడా అంతే బిర్రబిగుసుకుపోతుంది. దీన్నే "సర్వయికల్ స్పాండిలైసిస్" అంటారు.

నలభై ఏళ్ళు వచ్చిన దగ్గర్నించీ ఆడకైనా, మగకైనా ఈ పరిస్థితి చాలా సహజంగా వస్తుంది.

శరీరంలో ఇతర జాయింట్లలో "కీళ్ళవాతం" వచ్చినట్లే... మెడ, వెన్నుపూసల్లో కూడా కీళ్ళవాతం చేరి మెడనొప్పిరావచ్చు.

రెండు ఎముకలు కలిసి ఫ్రీగా ఆడే చోటుని జాయింట్ (కీలు) అంటాం. ఈ రెండు ఎముకలూ అటూ ఇటూ జారకుండా స్థిరంగా వుంచేందుకు 'లిగమెంట్స్' అనే తాళ్ళవంటి కండరాలు ఉపయోగపడతాయి. అవి మెత్తపడి బిగువు సడలితే వెన్నుపూస ఒకటి దాని చోటుని తప్పి పక్కకు జరుగుతుంది. అందువలన వెన్నుపూస నుంచి బైటకు వచ్చే నరం వెన్నుపూసల మధ్యపడి నలుగుతుంది.

వెన్నుపాము... ఒంటిస్తంభం మేడవంటిది అనుకున్నాం కదా? స్తంభంలో ఒక రాయి పక్కకు జరిగితే స్తంభం అంతా కూలిపోతుంది కదా? మెడనొప్పి విషయంలో సరిగ్గా ఇదే జరుగుతుంది.

చెవిలోని కర్ణభేరికి మెడ చాలా దగరగా వున్న అవయవం కాబట్టి మెడలో జరిగే మార్పులన్నింటినీ చెవి త్వరగా పసిగట్టేస్తుంటుంది. జలజలమన్నట్లు, టకటకమన్నట్లు మెడ కదిల్చినప్పుడు శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి.

మొద్దుబారిన కండరాలు, వాచిపోయిన వెన్నుపూసలూ... మెడ కదిల్చినప్పుడల్లా ఒకదానికొకటి రాసుకొని ఈ శబ్దాలు విన్పిస్తాయి. మెడ కదిలినప్పుడు, కదల్చకుండా నిశ్చలంగా వుంచినా మెడనొప్పి సన్నగా బాధిస్తూనే వుంటుంది.

మెడలోకన్నా చేతిలో నొప్పి మరింత తీవ్రంగా వుంటుంది. చాలా మంది చెయ్యి నొప్పే మెడ దాకా లాగుతోంది అనుకొంటారు. రాత్రిపూట ఈ బాధ మరింత ఎక్కువగా వుంటుంది.

దిండు తీసేసి పడుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే కాసింత సర్దుకొన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

'నెక్ కాలర్' అని మెడచుట్టూ గుండ్రంగా ఓ కవచంలాంటిది తొడుగుతారు. అది గడ్డాన్ని పైకి లేపి పట్టుకొని వుంచుతుంది. దాని వలన తల పక్కలకుగానీ, ముందు వెనుకలకుగానీ తిరగకుండా పట్టి వుంచుతుంది.

ఈ విధంగా చేయడం వలన మెడ కండరాలకు ఎముకలకు ఒకింత రెస్ట్ ఇచ్చినట్లవుతుంది. క్రమంగా నొప్పి తగ్గుతుంది.

వెన్నుపూస మీదకు మరో వెన్నుపూస వాలిపోవడం గానీ, వెన్నుపూసలు వాచిపోవడం గానీ, జరిగినప్పుడు తలను బాగా పైకి లాగితే వెన్నుపూస కాసింత దూరంగా జరుగుతుంది. అందువలన రెండు వెన్నుపూసల మధ్య పడి నలిగిపోతున్న నరం మీద వత్తిడి తగ్గుతుంది. నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.

తలని ఇలా లాగే ప్రక్రియని "ట్రాక్షన్" అంటారు. దీన్ని ఎవరికి వారు ఇంట్లో చేసుకునేందుకు వీలుగా.... "ట్రాక్షన్ కిట్" దొరుకుతుంది. వైద్యనిపుణుని సలహా మీద, ఒకటి రెండుసార్లు వైద్యులచేత ట్రాక్షన్ పెట్టించుకొని, బాగా అలవాటైనాక, ఇంట్లో ట్రాక్షన్ పెట్టుకోవడాన్ని ఎవరికివారే కొనసాగించవచ్చు.

మెడ కండరాలకు వ్యాయామం ఇవ్వడం కూడా అవసరం. నొప్పి వుంది కాబట్టి మెడని అసలు కదల్చకుండా బిగించుకొని కూర్చోవడం సరయిన పద్ధతి కాదు. మెడని అన్ని కోణాల్లోంచి సాధ్యమైనన్నిసార్లు కదిలిస్తుండాలి. మెడనొప్పి తీవ్రత తగ్గేవరకూ, మందులువాడి, అవసరం అయితే ట్రాక్షన్ పెట్టుకొని, నొప్పితగ్గాక మెడనీ, చేతుల్ని బాగా కదిలిస్తూ వ్యాయామం చేయాలి.

మెడ, వెన్నుపూసల్లో ఎముకలకు, కండరాలకు సంబంధించి ఇంకా అనేక వ్యాధులొచ్చే అవకాశం వుంది. వాటిపేర్లు ఏవయినా, మెడనొప్పి గూడలోకి, మోచేతిలోకి, అరచేతిలోకీ పాకడం... చెయ్యి తిమ్మిరెక్కి మొద్దుబారడం వంటి లక్షణాలు మాత్రం సహజంగా వుంటాయి. వీటికి సమర్ధవంతమైన చికిత్స అవసరం.

"సర్వయికల్ రిబ్" - మెడనొప్పికి కారణమయ్యే మరో ఎముకల వ్యాధి

పన్ను మీద పన్ను పెరిగినట్లే ఉరోపంజరంలో మొదటి పక్కటెముక (రిబ్) మీద మరో చిన్న పక్కటెముక పెరుగుతుంది. ఇది ఏడవ మెడ వెన్నుపూస నుంచి మొదలైన రిబ్ మీద జరుగుతుంది. కాబట్టి దీన్ని 'సర్వయికల్ (మెడ) రిబ్' అన్నారు. మెడక్రింద గడ్డలాంటిది పెరగడం, మెడనొప్పి, ముంజేయిదగ్గర విపరీతమైన నొప్పి, చెయ్యిపైకిలేపితే మరీ లాగినట్టుపోటు, తిమ్మిరి, రక్తప్రసారం నిలిచిపోయి చేతివేళ్ళు నల్లబడిపోవడం, మొద్దుబారి స్పర్శ తెలియకపోవడం... ఇవన్నీ "సర్వయికల్ రిబ్" లో మనకి కన్పిస్తాయి.

పక్కటెముక మీద మరో పక్కటెముక ముందునుంచీ వుండి, క్రమంగా పెరుగుతున్నా నొప్పి మొదలై, చేతిలోకి నొప్పి పాకేవరకూ ఈ "సర్వయికల్ రిబ్"ని కనుక్కోవడం సాధ్యం కాదు. గుండె, ఊపిరితిత్తుల ఎక్స్‌రే తీయిస్తే ఈ రిబ్ బైటపడవచ్చు. ఈ వ్యాధిలో నొప్పిని తగ్గించుకొంటూ, ప్రమాదకరమైన లక్షణాలు రాకుండా జాగ్రత్తపడుతూ రోగిని ఒక కంట కనిపెట్టి ఉండటమే చికిత్స. అంతేగానీ మందులతో తగ్గించేయడం సాధ్యం కాదు. ఆపరేషన్ చేసి రిబ్‌ని తొలగించే అవకాశం వుంది. కానీ ఇది చాలా ఖరీదైన ఆపరేషన్.

మెడనొప్పికి ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మెడనొప్పి వ్యాధిని "మన్యాస్తంభం" అనే వాతవ్యాధిగా చెప్తారు. ఈ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్యకారణం మెడని అస్తవ్యస్తంగా ఉపయోగించటమేనని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. అదే పనిగా మెడని ఎత్తి చూడవద్దని కూడా ఆయుర్వేదం హెచ్చరిస్తుంది. టీవీకి గానీ సినిమాహాల్లో తెరకుగానీ దగ్గరగా కూర్చుని మెడని ఎత్తి చాలా కాలం చూడటం వలన కూడా శాశ్వతమైన మెడనొప్పి వ్యాధి వస్తుంది.

పగలు నిద్రపోవడం, ఎత్తుపల్లాలుగా వున్నచోట పడుకోవడం కూడా మెడని కదలనీయకుండా చేస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది.

1. మినపకుడుములు వండుకుని రోజూ వెన్నపూసతో తింటే మెడనొప్పి, మూతి వంకర పోవడం ఇతర వాతపు బాధలు తగ్గుతాయి.
2. వెల్లుల్లిపాయలు, ఇంగువ, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం, సౌవర్చల లవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దేనికదే విడివిడిగా దంచి, అన్నంలో అరచెంచానుండి ఒక చెంచా మోతాదులో కలుపుకొని నెయ్యివేసుకొని తినండి. ఇలా రోజూ తింటే, మెడనొప్పి, నడుం నొప్పులూ తగ్గుతాయి. కడుపు నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.
3. 'మహామాష తైలం' అనే ఆయుర్వేదమందు బజార్లో దొరుకుతుంది. ఈ మందుని 2 చెంచాలు తీసుకొని, కాసిని వెల్లుల్లిపాయలు వేసి నూరి, నొప్పివున్నచోట బాగా పట్టించండి. మెడనొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, గూడనొప్పి, నడుం నొప్పులూ తగ్గుతాయి.
4. మినపప్పుని బాగా వుడికించి, ఎనిపి "కట్టు" తయారు చేసుకుని తాగితే వాత తీవ్రత తగ్గుతుంది. నొప్పి త్వరగా ఉపశమిస్తుంది.

శొంఠిని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి చిక్కటి కషాయం తయారుచేసుకొని, వడగట్టి అందులో ఆముదం కలిపి త్రాగితే నడుంనొప్పి. మెడనొప్పి తగ్గుతాయి. కషాయం చిన్నగ్లాసు తీసుకొంటే

అందులో ఆముదం ఎంత కలపాలన్నది విరేచనాలు అవటాన్నిబట్టి చూసుకొని నిర్ణయించుకోవాలి. ఎక్కువ ఆముదం కలిపితే ఎక్కువ విరేచనాలు అవుతాయి. కానీ ఒకట్రెండు విరేచనాలు రోజూ అయితేనే నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుందని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను. ఆముదం కదా అని ముఖం అదోలా పెట్టకండి. త్రాగితే తప్పకుండా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

అల్లంరసం, బెల్లం, నెయ్యి ఈ మూడింటినీ తగుపాళ్లలో కలుపుకుని రోజూ త్రాగితే నడుంనొప్పి, తొడలు పట్టేయడం, కీళ్లనొప్పులు, కడుపునొప్పి, మెడపట్టేయడం వంటి నొప్పులు, బాధలు తగ్గుతాయి, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో "దశమూల్యాధి చూర్ణం" అనే పేరుతో ఓ మందు దొరుకుతుంది. దీన్ని తీసుకొని, రెండుచెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి అవసరం అయితే తీపి కలుపుకొని త్రాగుతూవుంటే మెడనొప్పి తగ్గుతుంది. పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి చూర్ణంతో కలిపి కషాయం కాచుకొని త్రాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. కొంచెం వేడి చేస్తుంది. కాబట్టి చలవ చేసే ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఇవికాక ఈ వ్యాధికి ఆయుర్వేదంలో శక్తివంతమైన ఔషధాలున్నాయి. విడవకుండా వాడితే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది. కాలాగ్నిరుద్రరసం, త్రైలోక్య చింతామణి, పత్రపలంకేశ్వర రసం, మహావాత విధ్వంసి, వాతగజాంకుశం, వాతరాక్షసం, మహామాషతైలం విషముష్టి తైలం వంటి ఎన్నో శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

మెడనొప్పి, దానికితోడుగా "సర్వయికల్ రిబ్" కూడా వున్నవారు విడవకుండా మందులు వాడవలసి వుంటుంది. ఆపరేషన్‌కు సంబంధించి ఒక నిర్ణయం తీసుకొనే వరకూ, ప్రతిరోజూ ఆయుర్వేద మందులు వాడితే మంచిది. నిరపాయకంగా పనిచేస్తాయి. రోజూ అదేపనిగా నొప్పి తగ్గేందుకు ఇంగ్లీషు మందులు వాడితే అవి అంతగా పనిచేయకపోగా ఎక్కువ నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. మెడనొప్పిని అదేపోతుందిలెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకండి. అన్ని పరీక్షలూ చేయించి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేశాక, తగిన చికిత్స ముందుగానే పొందకపోతే, ఆ తర్వాత చికిత్స లేని పరిస్థితుల్లోకి వెళ్ళిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో మెడనొప్పిని కంట్రోల్లో వుంచేందుకు అవకాశం వుంది. "సర్వయికల్ రిబ్"లో కూడా నొప్పిని తగ్గిస్తే అదనంగా వున్న ఇతర లక్షణాలను నివారించేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు బాగా పనిచేసేవి వున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముందు రోగికి శ్రద్ధ, పట్టుదల కావాలి. ఇవి రెండూ వున్నవారు మెడనొప్పితో బాధపడుతుండేవారికి ఈ వ్యాసం ఎంతో ఉపయోగపడ్తుందని ఆశిస్తున్నాను.

పేగుల్లో పలుగులుదించే "టైఫాయిడ్"

పేగుల్లో పలుగులు దించే టైఫాయిడ్ జ్వరం - వండుకుని వార్చుకుని శుచిగా, శుభ్రంగా తినడం నేర్చిన మానవజాతి సాధించిన నాగరకత పాలిట శాపం... అనడం అతిశయోక్తి కాదు.

మురికిలో పొర్లాడే వరాహాలకు రాని ఈ వ్యాధి హాయిగా స్టార్ హోటల్లో కూర్చుని ఐస్‌క్రీం తినే వాళ్ళకి వస్తుందంటే - ఇది నాగరికత పాలిట శాపం కాక మరేమిటి?

రెడీమేడ్ బజారు తిళ్ళే టైఫాయిడ్‌కి కారణం

పట్టణ నాగరకత పెరగడం, పరిసరాల పరిశుభ్రతని అరకొరగా పాటించడం, ఆహారపదార్థాల తయారీపై ప్రభుత్వ యంత్రాంగానికి పట్టులేకపోవడం, ఉన్నా అది అవినీతి మయమై కుళ్ళిపోవడం వలన మన టైఫాయిడ్ జ్వరం భారతదేశంలో ప్రధాన వ్యాధుల్లో ఒకటిగా చెలరేగుతోంది.

ఇండియాలాంటి దేశాల నుంచి వలస వెళ్ళిన వాళ్ళ వలన రావాలేగానీ, లేకపోతే ఇంగ్లాండ్‌లో టైఫాయిడ్ లేనేలేదని వాళ్ళు ఘంటాపథంగా చెప్పుకొంటున్నారు.

దీన్నిబట్టి, ఇంగ్లండ్‌లోనూ, అమెరికాలోనూ, మురికివాడలు లేవని ఎవరైనా అంటే అంతకంటే హాస్యాస్పదమైన అంశం మరొకటి లేదు. కానీ, అక్కడి ఆహారపదార్థాల తయారీలో వున్న క్వాలిటీ - నాణ్యత - ఇక్కడ లేకపోవడం టైఫాయిడ్ వ్యాధికి ముఖ్యకారణం.

మన బజార్లలో దొరికే రెడీమేడ్ తిళ్ళు-టైఫాయిడ్ కోసం తెరచిన వాకిళ్ళు... అంతే!!

పదే పదే తిరగబెట్టుంది టైఫాయిడ్

పేగుల్లో పలుగులుదించే రకరకాల సూక్ష్మజీవుల్లో సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు అత్యంత ప్రమాదకరమైనవి. వీటివల్ల టైఫాయిడ్, పారాటైఫాయిడ్, అతిసార వ్యాధి, పేగుల్లో చీముగడ్డలు, పేగు కేన్సర్... ఇలా అనేక జబ్బులు వస్తుంటాయి.

ఆహార పదార్థాల తయారీకి ఉపయోగించే నీరు, తదితర అంశాల వలన వ్యాధుల్లో ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ జ్వరం వస్తోంది.

ఒకసారి వచ్చి తగ్గిన తర్వాత పదేపదే తిరగబెట్టడం టైఫాయిడ్ జ్వరం లక్షణం. సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవికి చావు అంత సులభంగా రాదు. మాయలఫకీర్ ప్రాణంలా అవి జీవకణాలలోపల నిర్భయంగా రక్షణ పొందుతూ వుంటాయి. సాల్మోనెల్లా చిరంజీవిగా వున్నంతకాలం టైఫాయిడ్ జ్వరం వర్ధిల్లుతూనే వుంటుంది.

అందుకే, తరచూ రక్తపరీక్ష-బ్లడ్ కల్చర్-చేయించి సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు ఇంకా మిగిలి ఉన్నాయేమో చూసుకోవాల్సి వుంటుంది.

క్లోరాం ఫెనికాల్ మాత్రలు మొదలు పెట్టిన తర్వాత బ్లడ్ కల్చర్‌లో సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు లేవని రిపోర్ట్ వస్తుంది. మనం మోసపోయేది అక్కడే! చికిత్సకు ముందే పరీక్షలు క్షుణ్ణంగా జరగాలి. చికిత్స తర్వాత మందులు ప్రభావం అయిపోయాక మళ్ళీ జరగాలి.

టైఫాయిడ్‌కు ఆధునిక చికిత్స

క్లోరామ్ ఫెనికాల్ అనే మందును కనుగొన్న తర్వాత టైఫాయిడ్ జ్వరానికి చికిత్స సుసాధ్యం అయిపోయింది. అప్పటివరకూ నెలలతరబడి చికిత్సలు తీసుకోవాల్సి వచ్చే పరిస్థితి ఈ అద్భుత ఔషధంతో పూర్తిగా మారిపోయింది.

ఇప్పుడు ఆధునికంగా సిప్రోఫ్లాక్సాసిన్, ప్రీ ఫ్లాక్ససిన్ వంటి మందులు అనేకం వచ్చాయి.

క్లోరామ్ ఫెనికాల్ వలన రక్తక్షయం, నరాల జబ్బులు, ఎముకలు మెత్తబడిపోవడం, చూపు, వినికిడి శక్తులు తగ్గిపోవడం వంటి చెడు లక్షణాలు కలిగే ప్రమాదం వుంది. కొత్త మందులు వచ్చాక ఈ చెడు లక్షణాల ప్రమాదం దాదాపుగా తగ్గింది.

ఇవేకాక, ఫ్యురాజోలిడన్, కో-ట్రైమోక్సజోల్, యాంపిసిలిన్, ఎమోక్ససిలిన్, ... ఇవన్నీ టైఫాయిడ్‌పైన పనిచేసే మందులే! ఎరిత్రోమైసిన్ కూడా టైఫాయిడ్‌పైన పనిచేస్తుంది. అయితే వీటివలన జరిగే మేలుని, వాడినందువలన జరిగే కీడుని బేరీజువేసి జాగ్రత్తగా వాడవలసి వుంటుంది. టైఫాయిడ్ వ్యాధికి చికిత్స చేసే వైద్యుడి యుక్తిపైన ఇదంతా ఆధారపడివుంది.

టైఫాయిడ్ రాకుండా టి.ఎ.బి. వాక్సిన్ అందుబాటులోనే వుంది. టి.ఎ.బి. వాక్సిన్‌ను ఇచ్చినా, టైఫాయిడ్ జ్వరాలు విపరీతంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో దాని ప్రభావం అంతగా ఉండకపోవచ్చు. ఔషధ చికిత్సతోపాటు ఈ వాక్సిన్‌ని కూడా కలిపి ఇస్తే తిరగబెట్టే లక్షణం తగ్గుతుందని కొందరు పరిశోధకుల భావన.

టైఫాయిడ్‌లో ఏవేవి తినవచ్చు?

పేగుల్లోంచి వచ్చే జ్వరం కాబట్టి, ఈ జ్వరంలో ఆహారసేవన జాగ్రత్తగా ఉండవలసిన అవసరం వుంది. ఒకప్పుడు జ్వరం తగ్గేవరకూ పాలు, పళ్ళరసాలూ తప్ప మరేమీ ఇచ్చే వాళ్ళుకాదు.

ఆధునిక చికిత్స వలన కటిక పథ్యంచేసే అవసరం తప్పింది. ఏమైనా పేగుల మీద వత్తిడి పడకుండా తేలికగా అరిగే ఆహారం ఇవ్వడం మంచిది.

బార్లీగింజల జావ, యారోరూటుపిండి జావ, గోధుమ నూకతోగానీ, బియ్యపునూకతోగానీ, చిక్కటిజావ కాచి ఇస్తే ఈ జ్వరంలో నిస్సత్తువ రాకుండా వుంటుంది. పాత బియ్యాన్ని వేయించి మెత్తగా గుజ్జులా వండి పాలుగాని, మజ్జిగ గాని కలిపి తాగించినా మంచిదే.

పొట్ల, బీర, పొట్టికాకర, వేపపువ్వు, పెరుగుతోటకూర, పొన్నగంటికూర, కరివేపాకు, లేత ముల్లంగి, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, ఉలవలు, మాంసరసం (మాసం వండేప్పుడు వచ్చే శారువా) పాత చింతకాయ, నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ, కొత్తిమీర, పుదీనా వీటన్నింటినీ పరిమితంగా పెట్టవచ్చు.

పళ్ళలో వెలగపండు, దానిమ్మపండు మంచివి. బత్తాయి, ద్రాక్ష, ఏపిల్, సపోటాలను కూడా పెట్టవచ్చు.

చిత్రమూలం, శొంఠినీరు తేలిక కషాయాలతో అన్నాన్ని వండిపెడితే తేలికగా అరుగుతుంది. దోషం చెయ్యదు. మునగకాడలు జ్వరం పడిలేచినవారికి మంచిది.

కొత్తబియ్యం అన్నం, చద్దన్నం, నెయ్యి, చింతపండు పులుసు, చేపలు, మషాలాలు, మద్యం, దోసకాయ, తెలకపిండి, పగటినిద్ర - ఇవన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరంలో నిషేధాలు.

టైఫాయిడ్‌కు ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ జ్వరాన్ని సన్నిపాత జ్వరంగా చెప్తారు.

కాలకూటరసం, తరుణార్కరసం, ప్రతాప లంకేశ్వర రసం, మహావాత విధ్వంసిరసం, సన్నిపాత భైరవి, మృత్యుంజయరసం, కస్తూరి మాత్రలు, దశమూలారిష్ట... ఇలా అద్భుతాలు సృష్టించగల శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు చాలా వున్నాయి. వాటిని ప్రయోగించగల నేర్పు. చాతుర్యంగల ఆయుర్వేద వైద్యులు ఉండాలేగాని, టైఫాయిడ్ జ్వరంలో ఎంతటి ఉపద్రవాన్నయినా ఈ ఔషధాలతో ఎదుర్కోవచ్చు.

గ్రంధితగరం వేరు కషాయం గానీ, నిమ్మగడ్డి ఆకు కషాయంగానీ, చంగల్వ కోష్టు చెట్టు వేరు కషాయంగానీ ఇస్తే ఎంత జ్వరంగా ఉన్నా వెంటనే చెమటపట్టి జ్వర తీవ్రత తగ్గుతుంది.

కుంకుమపువ్వు, హారతి కర్పూరం - వీటికి కూడా ఈ లక్షణాలే ఉన్నాయి.

తర్బూజాపండు పెడితే టైఫాయిడ్ జ్వరంలో అల్సర్లురావు. దోసగింజల్ని వేయించి పొడుంకొట్టి మెత్తటి అన్నంలో కలిపి పెడితే పేగులు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి.

తిప్పసత్తు, వాయు విడంగాలు, మునగచెట్టు వేరు, దశమూలాలు, వెల్లుల్లి... ఇవన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే ద్రవ్యాలే!

పర్యావరణ పరిశుభ్రతే టైఫాయిడ్‌కు నివారణ

చికిత్స ఆధునిక ఔషధాలతో జరిగినా, ఆయుర్వేద ఔషధాలతో జరిగినా ఉపద్రవాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలిగి ఉండాలి.

ముఖ్యంగా అల్లోపతి ఔషధాలు వాడేప్పుడు, మందు మొదలు పెట్టిన మూడవరోజు నుంచి సాధారణంగా రోగలక్షణాలు తగ్గడం ప్రారంభం అవుతాయి. అయితే, ఒక్కోసారి జ్వరం తగ్గుతున్నట్లు కన్పిస్తూనే అకస్మాత్తుగా విష లక్షణాలు ప్రారంభమౌతుంటాయి 'టాక్సీమిక్ క్రయిసిస్' అంటారు దీన్ని.

క్లోరామ్ ఫెనికాల్ మందు వేగంగా సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవిని ఎడాపెడా నాశనం చేయడం మొదలు పెట్టేసరికి శరీరంలో ఎండోటాక్సిన్‌లు పెరిగిపోయి, ఇలా విష లక్షణాలు మొదలౌతాయని కొందరు పరిశోధకుల భావన.

ఏమయినా, సరిగా పక్వం కాని ఆహారం తీసుకోవడం, సాల్మోనెల్లా సూక్ష్మజీవులు నిలవ వుండేందుకు ఆస్కారం వున్న ఐస్‌క్రీంల వంటివి తినడం, పరిశుభ్రత పాటించని కంపెనీలు తయారుచేసే ఆహార పొట్లాలు కొని తినడం, (ఉదాహరణకు సినిమాహాల్‌కు వెళ్ళినప్పుడు నిలవవున్న బంగాళాదుంపల చిప్స్ వగైరా) ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే, టైఫాయిడ్ జ్వరానికి కారణం అయ్యే ఆహారపదార్థాలు బైట దొరికే వాటన్నింటికీ అవకాశం ఉంది కాబట్టి, ఊళ్ళో టైఫాయిడ్, అతిసారవ్యాధులు ప్రబలంగా ఉన్నాయని తెలిసినప్పుడు వాటిని తినకుండా జాగ్రత్తపడడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

పల్లెటూళ్ళలో చాలాచోట్ల సంవత్సరాల తరబడి నీళ్ళ ట్యాంకుల్ని కడగకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తూ (అ) రక్షిత మంచినీటి పథకాల్ని నడుపుతున్న ఈ దేశపు దౌర్భాగ్య అధికార వ్యవస్థ పుణ్యాన టైఫాయిడ్, అతిసార వ్యాధులు మారీచ-సుబాహుల్లా లోకం మీద పడి పీడిస్తున్నాయి.

పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించలేని అసమర్థ అవినీతిమయమైన ఈ అధికార వ్యవస్థని శిక్షిస్తేగాని టైఫాయిడ్, అతిసార వ్యాధులకు చికిత్స సుసాధ్యం కాదు.

టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని ఎలా కనుక్కోవాలి

టైఫాయిడ్ జ్వరంలో విశేషం ఏమంటే, టెక్టు పుస్తకంలో చెప్పిన లక్షణాలు యథాతథంగా ఏ ఒక్క టైఫాయిడ్ రోగిలోనూ కన్పించవు.

జాతి, మతం, దేశం, పర్యావరణం, వాతావరణం, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆర్థిక స్థోమతలు, సంస్కృతి పరమైన ఇంకా అనేక అంశాలు టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, ఏ ఇద్దరు టైఫాయిడ్ రోగులూ ఒకే లక్షణాల్ని ప్రదర్శించరన్నమాట!

అయినా, సాధారణంగా కన్పించే కొన్ని లక్షణాలతో ఈ వ్యాధి ప్రారంభమౌతూ వుంటుంది. అనుభవం మీద పరిశీలించినప్పుడు ఈ వ్యాధి 5 రకాలుగా ప్రారంభమౌతున్నట్లు మనం గమనించవచ్చు.

1. జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు, నిస్సత్తువ, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో ఏదో అలజడి, అశాంతి... ఇలాంటి లక్షణాలతో జ్వరం ప్రారంభమై అది క్రమేణా టైఫాయిడ్ జ్వరంగా బైటపడ్తుంది.
2. దగ్గు, గొంతువాపు, టాన్సిల్స్‌పైన పుళ్ళు... ఇలా మొదలై టైఫాయిడ్ జ్వరంగా రూపుదిద్దుకొంటుంది.
3. విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరం-ఈ లక్షణాలతో మొదలైన కొన్నాళ్ళకి అన్నీ తగ్గిపోయి జ్వరం మాత్రమే మిగిలివుండి, అది టైఫాయిడ్ జ్వరం అవుతుంది.
4. నెమ్మదిగ జ్వరం మొదలై నిచ్చెన మెట్టెక్కినట్లు జ్వరం పెరుగుతూ తగ్గుతూ-ఎనిమిదో రోజునో తొమ్మిదో రోజునో పరీక్షచేస్తే టైఫాయిడ్ బైటపడ్తుంది. ఇది టెక్స్ట్ పుస్తకాల్లో చెప్పిన లక్షణం.
5. రక్తస్రావం, ప్రేగు లోపలిపొరలకు సన్నని చిల్లులుపడడం కొన్ని సందర్భాలలో జరుగుతుంది. జ్వరం వంటి ఉపద్రవాలు కన్పించి పరీక్షచేస్తే టైఫాయిడ్ బయటపడ్తుంది.

టైఫాయిడ్‌లో విషలక్షణాలు

జ్వరం సాధారణంగా మధ్యాహ్నానికి తారాస్థాయిలో కన్పిస్తూ వుంటుంది. మిగిలిన సమయంలో థర్మామీటర్‌కు కన్పిస్తుందికానీ, జ్వరం లక్షణాలు పెద్దగా శరీరంపైన కన్పించక పోవచ్చు. ఒక్కోసారి నార్మల్ మీద వుండవచ్చు కూడా. జ్వరం తారాస్థాయిలోకి రాబోయేముందు విపరీతమైన చలి వుంటుంది. కానీ, అమితంగా చెమటలు పోయవు. టైఫాయిడ్‌తో పాటు జంటగా మలేరియా కూడా వుండే అవకాశాలున్నాయి. తలనొప్పి నుదురు మీద ఎక్కువగా వుంటుంది. స్ప్లీన్ అనే అవయవంలో వాపు కూడా వస్తుంది. కొందరిలో విపరీతమైన కడుపునొప్పి, వాంతులు అయి, ఏ "ఎపెండిసైటిస్'' లక్షణాలో అని భయపెడ్తుంది-అందుకే, టైఫాయిడ్‌ని గుర్తించి, జాగ్రత్తగా తగ్గించడంలో వైద్యుడికి తగిన అనుభవం అవసరం అవుతుంటుంది.

ఒక్కోసారి చికిత్స ఫలితం ఇస్తోందని అనిపిస్తూనే అకస్మాత్తుగా విషలక్షణాలు మొదలౌతాయి.

విష (టాక్సిక్) లక్షణాలు, వచ్చినప్పుడు, రోగి రూపురేఖల్లోనే అవి స్పష్టంగా అవుపిస్తాయి. తలనొప్పి, మానసిక లక్షణాలు, అయోమయం, అనాసక్తత, భ్రమ, స్పృహతప్పి పడిపోవడం, తనకు తెలియకుండానే కాళ్ళూ చేతులు అసంకల్పితంగా కదిలించడం ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరంలో విషలక్షణాలు పేట్రేగుతున్నాయనడానికి గుర్తు.

ఆయుర్వేదంలో సన్నిపాత జ్వరంగా చెప్పినది ఈ విషలక్షణాలున్న టైఫాయిడ్ జ్వరాన్నే. వీటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోలేకపోతే, ఈ వ్యాధి కష్టసాధ్య దశ నుంచి అసాధ్య దశకు పరిణమించి మరణానికి దారి తీస్తుంది కూడా!

ఉబ్బసానికి చెల్లెలు "ఇస్నోఫిలియా"

"అమ్మో! కూల్‌డ్రింక్‌లా!! నాకు ఇస్నోఫిలియా వుందిబాబోయ్" అంటుంటారు చాలామంది. ఆఖరికి వీరు కుండలో నీళ్ళు కూడా తాగలేరు.

కొద్దిగా తీపి తగిలినా కాసింత కొబ్బరి తిన్నా దగ్గు, ఆయాసం, వగర్పు... కటే బాధ రాత్రంతా దగ్గుతూనే వుంటారు.

పగలు ఒకింత ఫ్రీగానే కన్పించినా రాత్రిపూట నరకయాతన పడ్తుంటారు.

"ఇస్నోఫిలియా" అంటే ఏమిటి?

మన శరీరంలోని అవయవాలన్నింటిలో, ఊపిరితిత్తులు త్వరగా ఎలర్జీ లక్షణాలకు లోనౌతుంటాయి. మనిషి లోపల, మనిషి బయట వున్న పరిస్థితులకు ఏర్పడే సమన్వయ లోపం వలన ఇస్నోఫిలియా వస్తోంది.

1952లో క్రాఫ్టన్ అనే వైద్యుడు ఈ వ్యాధికి "పల్మొనరీ ఇస్నోఫిలియా" అనే పేరు పెట్టాడు. "ఇస్నోఫిల్స్ అనే కణాలు రక్తంలో పెరగటం వలన ఊపిరితిత్తుల్లో కలిగే బాధలు" అని స్థూలంగా ఈ పదానికి అర్థం. ఉష్ణ ప్రాంతాల్లో నివసించే మన వంటి వారికి వచ్చే ఈ ఇస్నోఫిలియా వ్యాధిని "ట్రాపికల్ ఇస్నోఫిలియా" అని కూడా అంటారు.

ఖంగు ఖంగున దగ్గుతున్నారా? ఇస్నోఫిలియానేమో పరీక్షించుకోండి!

దగ్గు, ఊపిరి ఆడనట్లుండడం వంటి లక్షణాలతో ఈ వ్యాధి క్రమేణా ప్రారంభం అవుతుంది. గాలి పీలుస్తుంటే గురగురమంటూ మధ్యలో రేడియో సిగ్నల్స్ విన్పించినట్లు శబ్దాలు విన్పిస్తుంటాయి. వాటినే మనవాళ్ళు పిల్లికూతలు అంటుంటారు. గాలి ఊపిరితిత్తుల లోపల నడిచే మార్గంలో అవరోధం కలగడం వలన ఇలా వుంటుంది. ఊపిరి అందనట్లే వుంటుంది. రాత్రిపూట ఖంగుఖంగున దగ్గు వస్తోందంటే ఇస్నోఫిలియా వున్నదేమోనని సందేహించాల్సిందే.

ఊపిరి తిత్తుల్లోపల కిటికీలుంటాయి. గాలి ధారాళంగా ఊపిరితిత్తుల నిండా ఈ కిటకీల ద్వారానే వ్యాపిస్తుంది. వీటిని బ్రోంకియోల్స్ అంటారు. ఈ కిటికీల లోపలిపొర నీరు పట్టినట్లయి వాచిపోతుంది. అందువలన కూడా ఊపిరి ఆడదు.

సరయిన చికిత్స జరగకపోతే ఊపిరితిత్తుల్లోపల పీచు పదార్థాలు (ఫైబ్రస్ టిష్యూ) పెరిగి, గట్టిగా తాడులా పెనవేసుకుపోయి, ఊపిరితిత్తులనిండా అల్లుకుపోతాయి.

కొంచెం కదిలితే ఆయాసం, చిన్నపాటి శ్రమకు కూడా తట్టుకోలేకపోవటం, గాలిపీల్చుకోలేకపోవడం, ఏ క్షణాన ప్రాణంపోతుందో అన్నంతగా భయపెడ్తుంది పరిస్థితి.

రక్త పరీక్ష చేయిస్తే తెల్ల రక్తకణాలు 16 వేలకుమించి కూడా పెరుగుతాయి. 8 వేలకు పైబడిన సంఖ్యలో ఇస్నోఫిల్ కణాలు కూడా పెరుగుతాయి. చేతిగోళ్ళు చెంచా ఆకారంలో మధ్యలో సొట్టగా వుండి, అటూ ఇటూ అంచులు వెనక్కి తిరిగినట్లుంటాయి. దీన్ని "క్లబ్బింగ్" అంటారు. ఈ లక్షణాన్ని బట్టి గుండెజబ్బుగానీ, ఊపిరితిత్తులో జబ్బుగాని వున్నట్లు లెక్క. గోళ్ళు సహజంగా వుండవలసిన ఎరుపురంగుకు బదులు నీలిరంగులో మార్తుంటాయి. ఊపిరి ఆడని పరిస్థితి వలన ఇది వస్తుంది.

'ఇస్నోఫిలియా వలన ఎలర్జీ వ్యాధులు

ఎలర్జీ వలన ఉబ్బసం వ్యాధి, దగ్గు, జలుబు తుమ్ములు వంటి లక్షణాలు వస్తాయన్న సంగతి అందరికీ తెలుసు, అయితే, ఎలర్జీ వలన ఈ పరిస్థితితోపాటు, రక్తంలో ఇస్నోఫిల్ కణాలు పెరగటం కూడా జరుగుతుంటుంది. ఒక్కోసారి ఇస్నోఫిల్ కణాలు పెరగడం వలన ఉబ్బసానికి ఎలర్జీకీ చేసే చికిత్సలకు తోడుగా ఇస్నోఫిలియాకి కూడా అదే చేత్తో చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. లేకపోతే ఎలర్జీ లక్షణాలలో ఏమాత్రం మార్పురాదు. అందువలన ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడేవారు కూడా తరచూ రక్తపరీక్ష చేయించుకొని ఇస్నోఫిల్ కణాలు పెరుగుతున్నాయేమో జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేయించుకోవలసి వుంటుంది. లేకపోతే, చర్మవ్యాధికి తోడు ఆయాసం లక్షణాలు కూడా తోడయ్యే ప్రమాదం వుంది!

బోద వ్యాధిలో ఇస్నోఫిలియా వుంటుంది

బోద వ్యాధికీ ఇస్నోఫిలియా వ్యాధికీ చాలా దగ్గరి సంబంధం వుంది. మైక్రోఫైలేరియా సూక్ష్మజీవులు శరీరంలో ప్రవేశించటం వలన ఇస్నోఫిలియా కణాలు కూడా పెరుగుతాయి. మైక్రోఫైలేగియా సూక్ష్మజీవులే బోదకాలు వ్యాధికి కారణం అవుతాయి. అందువలన బోదవ్యాధితో బాధపడేవారికి ఆయాసం కూడా ఒక ప్రముఖమైన అంశంగా వుంటూ వుంటుంది. చాలామందిలో సరయిన చికిత్స జరగకపోతే బోదవ్యాధి తగ్గటం మాట అలావుంచి, ఊపిరి తిత్తులకే ప్రమాదం ముంచుకొస్తుంది.

ఎలిక పాములతో ఇస్నోఫిలియా ప్రమాదం

కడుపులో పెరిగేపాములు కూడా ఇస్నోఫిలి... కణాలు పెరగడానికి కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల కడుపులో పెరిగే ఎలికపాములు పెట్టే గుడ్లు పేగుల్లోంచి తప్పించుకొని లివర్‌ని చేరి, అక్కడినుంచి రక్తంలో కలిసి, నెమ్మదిగా ఊపిరితిత్తుల్లో ప్రవేశిస్తాయి. వీటి వలన ఊపిరితిత్తుల్లో ఎలర్జీ లక్షణాలు ప్రేరేపించినట్లయి ఆయాసం, దగ్గు, జలుబు, ఊపిరి ఆడని పరిస్థితులు వగైరా వస్తుంటాయి. పిల్లల్లో తరచు దగ్గు, జలుబు వుండడానికి కారణం... కడుపులో పాములు పెరుగుతున్నాయేమో పరీక్షించి తెలుసుకోవాల్సి వుంటుంది. శరీరం మీద దద్దుర్లు, దురదలు వంటివి రావడానికి కూడా ఇదే కారణం అవుతూ వుంటుంది.

డి.ఇ.సి మందుతో ఇస్నోఫిలియాకు వైద్యం

డై ఇథైల్ కార్బొమెజైన్ సిట్రేట్ అనే మందుని డి.ఇ.సి అని పిలుస్తారు. హెట్రజాన్, యూనికార్బజాన్ వంటి పేర్లతో ఈ మందు చాలా విస్తృతంగా వాడుకలో వుంది.

ఉద్వాడియా అనే వైద్యుడు ఇస్నోఫిలియా వ్యాధిని డి.ఇ.సి మందుతో తగ్గే రకం అనీ, తగ్గని రకం అనీ రెండు రకాలుగా వర్గీకరించాడు.

సమస్య అనేది ఈ రెండోరకం ఇస్నోఫిలియాతోనే వస్తుంది. డి.ఇ.సి బిళ్ళలు పనిచేయని చోట ఈ వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయడానికి అంతటి శక్తివంతమైన మరో ఔషధం లేదు.

సాధారణంగా డి.ఇ.సి మందు పనిచేయకపోవడానికి కారణం అది నాసిరకం బ్రాండైనా అయివుండాలి లేదా, అనేక పర్యాయాలు ఈ మందుని అతిగా వాడటంగానీ, ఒక పద్ధతి లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా వాడడంగానీ జరిగి వుండాలి.

ఇలాంటి వ్యక్తుల్లో రక్తపరీక్ష చేయిస్తే ఇస్నోఫిల్ కణాల సంఖ్య తక్కువగానే వుంటుంది. డి.ఇ.సి బిళ్ళలు వాడితే పనిచేయవు. కానీ, దగ్గు, ఆయాసం, ఊపిరాడకపోవడం వంటి లక్షణాలు వస్తూనే వుంటాయి. చికిత్స ఎలా చేయాలో తెలని పరిస్థితుల్లో పడిపోయే ప్రమాదం కూడా వస్తూంటుంది ఒక్కోసారి.

ఉబ్బసానికి చెల్లెలు ఇస్నోఫిలియా

ఇస్నోఫిలియా వ్యాధిలో పరాకాష్టగా చెప్పుకోవలసిన లక్షణం ఆస్తమా! మామూలుగా మొదలై ఎప్పుడో ఒకసారి కొద్దిగా ఆయాసంగా వుండే ఇస్నోఫిలియా వ్యాధిలో ఆయాసం అనేది ఒక నిత్యకృత్యమైన విషయంగా మారిపోతుంటుంది. దీన్ని ఆస్తమాటిక్ పల్మొనరీ ఇస్నోఫిలియా అంటారు.

దీనికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. అవి మీరు తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

1. ఇంతకుమునుపే చెప్పుకున్నట్లు ఎలికపాములు, బోదవ్యాధికి సంబంధించిన క్రిములు (మైక్రోఫైలేరియా) ఇతర రకాలైన పరాన్నజీవులు కడుపులో పెరిగేవి ఈ వ్యాధిని తెచ్చి పెడ్తుంటాయి.
2. ఫంగస్‌కు సంబంధించిన విషయాలు కూడా ఇస్నోఫిలియాలో ఆస్తమాని తెస్తాయి. డస్ట్ ఎలర్జీ అంటూ మనవాళ్ళు చెప్పకొనే దానిలో 'ఫంగస్' అనే బూజు జాతి సూక్ష్మజీవులే ఆయాసానికి కారణం అవుతాయి. రోజూ కదిలించని వస్తువుల మీద, పుస్తకాల బీరువాల్లోను, పక్కబట్టలమీద, గోడల మూలల్లోనూ వుండే దుమ్ములో వుండే ఈ ఫంగస్ మన ముక్కుల ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లోకి ప్రవేశించి ఆయాసాన్ని తెస్తుంది. ఈ వ్యాధి బాగా ముదిరితే నోటివెంట రక్తం పడడం, ఊపిరితిత్తుల్లోపల ఫంగస్ ఉండలు కట్టుకుని ఊపిరి మార్గానికి అడ్డుపడడం కూడా జరుగుతుంటుంది.
3. రకరకాల మందులు, రసాయనాలు, ఎరువులు, ఘాటైన పదార్థాలు ఇవన్నీ ఇస్నోఫిలియాని పెంచి ఆయాసాన్ని తెచ్చిపెట్టేవే!
4. మనం రోజూవారీ తీసుకునే ఆహార పదార్థాలు కూడా చాలా వరకూ చాలా మందికి సరిపడక ఇస్నోఫిలియాని పెంచడం ద్వారా ఆయాసాన్ని తెస్తాయి.
5. పరాగరేణువులు (పోలెన్స్) ఒక మొక్క నుంచి అదే జాతికి చెందిన ఇంకొక మొక్క మీదకు ప్రయాణించటం ద్వారా పువ్వులు కాయలుగా మారతాయి. కొన్ని రకాల మొక్కల పరాగరేణువులు అతి సూక్ష్మంగా వుండి, గాలికన్నా తేలికగా వుండి అవి గాలిలో కలిసి ప్రయాణిస్తూ, మధ్యలో మనం గాలిపీల్చడం వలన మన ముక్కుల్లో ప్రవేశించి, ఊపిరితిత్తుల్లో చేరి, ఇస్నోఫిల్స్ కణాలను పెంచడం ద్వారా ఆయాసాన్ని తెస్తాయి.

ఇస్నోఫిలియాకు మీకై మీరు చేసుకునే చికిత్సలు

1. అడ్డసరం మొక్క పువ్వుల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా పొడిని తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకోండి. ఆయాసం బాధలు తగ్గుతాయి.
2. అల్లం మెత్తగా దంచి,తగినంత సైంధవ లవణం నూరి, కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. 1/4 చెంచా మోతాదు చాలు. దగ్గు, ఆయాసం త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. సైంధవ లవణం పచారికొట్లలో దొరుకుతుంది.

3. ఆగాకరకాయల్ని కూరగా గానీ, ఎండించి ఒరుగుగా చేసుకునిగానీ తింటే మంచిది.
4. ఇంగువ, వెల్లుల్లి వాడకాలను పెంచితే మంచిది.
5. ఉలవలతో చేసిన గుగ్గిళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి. ఉలవచారు, ఉలవకట్టు తాగవచ్చు.
6. లవంగాలు, ఏలకుల లోపలి గింజలు, మిరియాలు, ఈ మూడింటినీ, సమానంగా తీసుకొని మెత్తగాదంచి, కాసిని ఎండు ద్రాక్ష కలిపి నూరి చిన్నమాత్రలు కట్టండి. పూటకి ఒకటి నుంచి రెండు మాత్రల చొప్పున మూడుపూటలా తీసుకోండి.
7. ఏలకులను సాధ్యమైనంతవరకూ నమిలి మింగుతూ వుండాలి.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, అన్నంలోనూ, టిఫిన్‌లోనూ ఈ పొడిని తరచూ తీసుకొంటూ వుండండి. వంటగదిలో దొరికే ఎలర్జీ నివారక ఔషధాలలో ధనియాలు, జీలకర్రలు ముఖ్యమైనవని గమనించండి.
9. త్రిఫలాచూర్ణం బిళ్ళలు ఇంప్‌కాప్స్ కంపెనీ వారివి దొరుకుతాయి. ఈ బిళ్ళలు మధ్యాహ్నం, రాత్రి రెండు నుంచి మూడు వరకూ వేసుకొంటే, విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఆయాసం ఎలర్జీల తీవ్రత తగ్గుతుంది.
10. వాయువిడంగాలు పచారి షాపుల్లోగానీ, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లోగానీ దొరుకుతాయి. వీటిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట 1/2 చెంచాపొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి తీపి కలుపుకొని రోజూ తాగాలి. కడుపులో పాములతోపాటు రక్తంలో సంచరిస్తున్న పరాన్నజీవులన్నీ నశిస్తాయి. ఇస్నోఫిలియా తగ్గుతుంది.

చివరగా ఒకమాట

డి.ఇ.సి మందులు పనిచేయని సందర్భాలలోనూ, ఇస్నోఫిలియా తగ్గక అవస్థపడుతున్న సందర్భాలలోనూ, ఎలర్జీ తీవ్రత అధికంగా వున్నప్పుడు ఆయుర్వేదంలో మంచి ఫలితాలనిచ్చే మందులు అనేకం వున్నాయి. ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న ఈ ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన ఔషధాలు చెడు ఫలితాలు కల్గించకుండా రోగవిముక్తిని కల్గిస్తాయి.

ఆధునిక యుగంలో స్త్రీకి శాపం "తెల్లబట్ట వ్యాధి"

పురుషుల కోణంలోంచి చూసినప్పుడు స్త్రీ జన్మ చాలా ఉత్కృష్టమైంది. పవిత్రమైంది, బాధ్యతాయుతమైనదీను, కానీ, స్త్రీల కోణంలోంచి నిశితంగా పరిశీలించినప్పుడు పురుషులకులేని అదనపు సమస్యలతో, వ్యాధి కాని వ్యాధులతో ఋతుధర్మానికి బలైపోయిన జన్మగా అనిపిస్తుంది. వారి బాధలు వారివి. ఒకరితో చెప్పుకోలేనివి. ఒకరు ఆర్చలేనివి, ఒకరు తీర్చలేనివి.

సంతానోత్పత్తిని చేయడంలో స్త్రీ పురుషుల బాధ్యత సమానమే అయినప్పటికీ, జననేంద్రియాలలో కలిగే వ్యాధులుగానీ, బాధలుగానీ, మగవారిలో కన్న ఆడవారిలో ఎక్కువ. ఆడవారికి మగవాళ్ళవలననే వీటిలో సగం వ్యాధులు వస్తున్నాయి. మిగతా సగంలో కొన్ని అపరిశుభ్రత వలన, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వలన, అజ్ఞానం వలన వస్తున్నాయి. కొన్ని దురదృష్టం వలన వస్తాయి. అంతే!

తెల్లబట్ట వ్యాధిని గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రశ్నలు

స్త్రీ జననాంగంలోంచి పలుచటి తెల్లటి ద్రవం స్రవించడాన్ని 'కుసుమరోగం' అనీ, తెల్లబట్ట' అనీ శ్వేద ప్రదరం' అనీ, 'ల్యుకోరియా' అని అంటారు.

సహజంగానే స్త్రీ జననేంద్రియంలో ఎప్పుడూ కొంత తడి ఉంటుంది. ఈ తడిలో లాక్టిక్ యాసిడ్ వుండి, అది జననాంగంలో వ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తూ వుంటుంది. నెలసరి రాబోయే ముందు, అండం విడుదల అయ్యే సమయంలోనూ, గర్భం దాల్చినప్పుడు, లైంగికోద్రేకం కలిగినప్పుడు ఈ 'తడి' కొంచెం ఎక్కువగా వుంటుంది.

కానీ, అది పరిమితి దాటి ఒక స్రావంలాగా బైటకు ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడే వ్యాధిగా పరిగణించబడ్తుంది. ఈ స్రావం ఎలా వుందనే దానిమీద అది ఏ వ్యాధి వలన వస్తోందో గుర్తించడం జరుగుతుంది. అందుకు క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు అవసరం అవుతాయి.

1. స్రావం ఎలా అవుతోంది? 2. ఏ రంగులో అవుతోంది? తెలుపా-ఎరుపా-ఆకుపచ్చగానా, నల్లగానా, నీళ్ళలానా...? 3. ఏ సమయాల్లో అవుతోంది? 4. ఏదైనా వాసనగా వుంటోందా? 5. దీని వలన మంటగానీ పోటుగాగానీ, తీపుగాగానీ వుంటోందా? 6. నెత్తురుతో కలిసి వుంటోందా? 7. దురదగా వుంటోందా? 8. గజ్జల్లో బిళ్ళకట్టినట్లుందా? 9. మూత్రం మంటగాగాని, పచ్చగాగానీ వుంటోందా? 10. జననాంగం మీద పూతగానీ కురుపుగానీ వున్నదా?

ఈ ప్రశ్నలకు వచ్చే సమాధానాలను బట్టే ఈ వ్యాధికి గల కారణాలని, తగిన చికిత్సనీ తెలుసుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది. ఒక దశలో ఇది సహజంగా వుండేదేనా... లేక ఏదైనా వ్యాధి వలన ఈ తెలుపు అవుతోందా... అనేది తెలుసుకోవడం కష్టం కావచ్చు. అందుకే, ఈ ప్రశ్నలకు సరిగ్గా సమాధానాలు కావాలి.

వివిధ వ్యాధుల కారణంగా తెల్లబట్ట వ్యాధి వస్తోంది

పై ప్రశ్నల్ని బట్టి, తెలుపు అనేక రకాలుగా అయ్యే అవకాశం వుందని అర్థం అవుతోంది కదా...

1. **కొద్దిగా మంటపుడుతూ అయ్యేది:** దీనికి కొన్ని రకాల బాక్టీరియాలు కారణం అవుతాయి. సాధారణంగా ఈ తరహాగా తెల్లబట్ట వ్యాది ఎక్కువ మందిలో అవుతుంటుంది.
2. **పచ్చగా అయ్యేది:** ఇది చీములా వుంటుంది. గనేరియా వంటి అంటు వ్యాధుల్లో, పసుపు, ఆకుపచ్చ, కలగలిసిన రంగులతో, దుర్వాసనతో, తీపు, నొప్పి, మంట, పోటుతో అవుతుంటుంది. అబార్షన్ వలన, లేక అబార్షన్ చేయించుకోవడం కోసం రకరకాల నాటు వైద్యాలు చేసుకోవడం వలన బాగా ఇలా అయ్యే అవకాశం వుంటుంది. జననాంగం వాచిపోయి, పోటెత్తిపోతూ వుంటుంది.
3. **అతి దుర్గంధయుక్తంగా అయ్యేది:** గర్భాశయ కేన్సర్ లాంటి భయంకర వ్యాధుల్లో ఇలా అయ్యే అవకాశం వుంది. ఒక్కోసారి, నెలసరి సమయంలో అమాయకంగా, ఏదైనా గుడ్డ పీలిక వంటి దాన్ని వాడి అక్కడే వదిలేసి మరిచిపోవడం వలన అది దుర్గంధయుక్తమైన స్రావాన్ని పుట్టించవచ్చు.
4. **రక్తపు జీరతో కలిసి అయ్యేది:** దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. బాక్టీరియా వలన కూడా ఇలా అవ్వచ్చు. వయసు పైబడుతూ స్త్రీ హార్మోన్లు తక్కువగా వుండడం కారణం కావచ్చు. పుళ్ళుపడి వుండవచ్చు. కేన్సర్‌లో కూడా ఇలా వుంటుంది.
5. **కేవలం నీళ్ళలా అయ్యేది:** మూత్రనాళంలోంచి జననాంగంలోకి లూరీ (URINARY FISTULA) పడటం బీజవాహకాలకు కేన్సర్ సోకడం వంటివి కారణం కావచ్చు. ప్రసవానికి ముందు ఉమ్మనీరు అయినట్లు, నీటి స్రావం అవుతుంటుంది ఈ వ్యాధిలో

6. **మలంతో అయ్యేది:** పురీషనాళం జననాంగాల మధ్య లూఠీ పడటం వలన (RECTO VAGINAL FISTULA) మలంతో కలిసిన స్రావం అవుతుంటుంది.

ఇవన్నీ పరిశీలించి లోపలి పరీక్షలు చేసి తెలుపు అవడానికి కారణాన్ని వైద్యులు నిర్ధారిస్తారు.

అశ్రద్ధ చేస్తే ఆపరేషన్ దాకా వెళ్తుంది

ఇన్ని కారణాలను తెలుసుకున్నాక, తెల్లబట్ట వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు, ఇది ఆడవాళ్ళకు సహజం అనీ, దీనికి చికిత్స లేదనీ, ఇది ప్రారబ్ధం కొద్దీ వచ్చిందని తోచిన భాష్యాలు చెప్పుకొని వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు మెజారిటీ ఆడవాళ్ళు.

గోరుతో పోయేదానికి గొడ్డలిదాకా... అన్న సామెతలా ఆఖరికి గర్భసంచి తీసేయాల్సిన పరిస్థితి రావడం, స్పెషలిస్ట్‌ల చుట్టూ తిరగడం ఇదంతా-వయసు పైబడే కొద్దీ కష్టాల పాలుచేసే పరిస్థితే! ఇందుకు ముఖ్యకారణం ఆదిలోనే తెల్లబట్టని అశ్రద్ధ చేయడం... అని ఈపాటికి అర్థం అయివుంటుంది.

పొటాషియం పర్మాంగనేట్ ద్రావణంతోగానీ, ఇతర యాంటి సెప్టిక్ లోషన్స్‌తోగానీ జననాంగాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటే ఇలాంటి వ్యాధులు అంత ఎక్కువగా రాకుండా వుంటాయి.

అయితే VAGINAL DOUCHING ద్రావకాలతో జననాంగాన్ని శుభ్రంచేయడం అతిగా చేస్తే లోపల మంటెక్కిపోయి, పొక్కిపోయి, కొత్తరోగాలు వచ్చి పడగలవు... తస్మాత్ జాగ్రత్త.

పైన చెప్పుకున్న వివిధరకాల కారణాల్లో ఎక్కువ మందికి వచ్చే వ్యాధి బాక్టీరియా వలనగానీ, మోనీలియాసిస్ అనే ఫంగస్ జాతి సూక్ష్మజీవి వలనగానీ వస్తూ వుంటుంది.

ఇందులో బాక్టీరియా వలన వచ్చే వ్యాధికి జననాంగాల పరిశుభ్రతని పాటించకపోవడం ముఖ్యకారణం.

వివాహిత స్త్రీల విషయంలో స్త్రీ పురుషుల్లో ఏ ఒక్కరు తమ జననాంగాల పరిశుభ్రతను పాటించకపోయినా ఆడవాళ్ళకి ఈ వ్యాధి తప్పదు. ముఖ్యంగా, లైంగిక కార్యం తర్వాత ఈ పరిశుభ్రత తప్పనిసరిగా జరగాలి. అలాగే నెలసరి సమయంలో కూడా జననాంగం. పరిశుభ్రంగా వుండాలి.

మధుమేహవ్యాధిలో జననాంగంపైన పగుళ్ళు బారినట్లు అయి. మంట, తీపు, నీరుబట్టి వాచిపోవడం పుళ్ళుపడడం, దురదపెట్టడం... ఇలాంటి బాధలతో తెల్లబట్ట అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు రక్తంలో షుగర్ ఎంతవుందో అంచనా వేయించి, పరీక్షచేయించుకోవడం మంచిది.

మీకు మీరే ఈ వ్యాధికి చేసుకోగల "మూలికా చికిత్స"

1. అరటి చెట్టు వేళ్ళని దంచి రసం తీసి తాగితే, యోని వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 4 చెంచాల రసం తేనెతో తాగితే మంచిది. అలాగే అరటికాయ బాగా ముదిరిపోయింది తీసుకుని ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకుని తేనెతో రోజూ ఒక కాయను తీసుకుంటే స్త్రీల కుసుమ రోగం తగ్గుతుంది.
2. కుక్కపుగాకు మొక్క పొలాల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడే పెరుగుతుంది. దీన్ని సేకరించుకుని వ్రేళ్ళతో సహా ఎండబెట్టుకొని దంచి, రోజూ 5 తులాల వరకూ తేనెతో తీసుకుంటే, అమీబియాసిస్, జిగురు విరేచనాలు, బాక్టీరియా వలన ఏర్పడే తెల్లబట్ట వ్యాధి మలేరియా జ్వరం... వంటి అనేక వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.
3. పెద్దదూలగొండి మొక్క చిక్కుడు తీగలా పాకుతుంది. దీని కాయలు కూడా చిక్కుడు కాయల్లానే వుంటాయి. కాయల మీది నూగు దురదపెడ్తుంది. అందుకని, కాయల నూగు తగలకుండా, కాయలలోపలి గింజల్ని సేకరించుకుని, చూర్ణం చేసుకుని తీసుకుంటే స్త్రీల కుసుమవ్యాధి తగ్గుతుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ వాడితే, లైంగిక శక్తి ద్విగుణం బహుళం అవుతుంది.
4. ఈతపువ్వు, ఖర్జూరపువ్వు, కొబ్బరిపువ్వు, ఈ మూడు పువ్వులకీ సమానమైన గుణధర్మాలున్నాయి. ఈ పువ్వుల్ని దంచి, రసం తీసి 3-4 తులాలు తాగిస్తే, తెల్లబట్ట వ్యాధినే కాకుండా, రక్త విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు, అతిగా మైల అవడం, మూత్రంలో మంట అన్నీ తగ్గుతాయి. ఈ మూడింటిలో ఏ ఒక్కటైనా కూడా సరిపోతుంది.
5. ఏలకులకు పొత్తి కడుపులో పుట్టే రోగాలన్నింటినీ తగ్గించే శక్తి వుంది. జననాంగ వ్యాధులు, మూత్ర వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, ఎక్కిళ్ళు, త్రేపులు, వికారం, వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి.
6. తెల్ల తుమ్మచెక్కని నీళ్ళతో నూరి 2-3 చెంచాలు రసం తీసి, పంచదార కలిపి తాగిస్తే కుసుమ రోగం తగ్గుతుంది.
7. నాగకేసరాలు ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని దంచి, కషాయం తీసి పంచదార కలుపుకొని తాగితే కుసుమరోగం, గర్భాశయ వ్యాధులు, వంధ్యత్వం అన్నీ తగ్గుతాయి.
8. నేల ఉసిరి చెట్లు పెరట్లో కూడా పెరుగుతాయి. దీని వేళ్ళ కషాయం కూడా కుసుమ వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది.

9. ఎఱ్ర కలువ దుంపని దంచి రసం తీసిగాని, ఎండించి చూర్ణించిగానీ, కషాయం కాచుకొని గానీ 3-5 తులాల వరకూ తీసుకొంటే కుసుమవ్యాధి, ఋతురక్తస్రావం అతిగా అవడం, రక్త విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
10. తోటకూరని ఆహారపదార్థంగా ఎక్కువగా తింటే ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తుంది.
11. తాటిచన్నులరసం లేక కషాయం ఈ వ్యాధిని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.
12. రావి, మఱ్ఱి, జువ్వి, మేడి, నేరేడు చెట్ల బెరళ్ళు తెచ్చుకొని నీటితో దంచి రసం తీసిగానీ, కషాయం కాచుకునిగానీ 2-3 తులాలు మోతాదు తీసుకుంటే, కుసుమవ్యాధి స్త్రీల ఋతువ్యాధులు తగ్గుతాయి. విరేచనాలు, కాళ్ళు చేతులు మంటలు, పైత్యం కూడా తగ్గుతాయి.

ఈ మూలికా చికిత్సలు మచ్చుకు కొన్ని మాత్రమే ఈ వ్యాసంలో చెప్పడం జరుగుతోంది.

ఆయుర్వేదంతో ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కొండి

ఆయుర్వేదంలో ఈ వ్యాధిని 'శ్వేతప్రదరం' అంటారు. ఈ వ్యాధికి శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. నిజానికి రక్తక్షీణత, బలహీనతలు కూడా సాధారణంగా ఈ వ్యాధిని అంటి పెట్టుకుని వుంటాయి. అలాగే, వివిధ బాక్టీరియాలు, అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా ఈ వ్యాధికి కారణమవుతాయి. అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ కారణాలన్నింటినీ గుర్తించి చికిత్స చేయగలుగుతారు. "పంచామృత పర్పటి" అనే ఆయుర్వేద ఔషధం బాక్టీరియా దోషం వున్న కుసుమ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేదం, ఆధునిక శాస్త్రాలను సమానంగా అధ్యయనం చేసిన అయుర్వేద వైద్యుల అనుభవంలోని విషయం.

అలాగే షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిలో వసంత కుసుమాకరం శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇలా దోషధాతువులననుసరించి, లఘు సింధూర భూషణం, స్వర్ణమాలినీ వసంతరసం, కాంతాభ్రకం, కర్పూరశిలాజిత్తు, వ్యాధిహరణరసాయనం, వంగభస్మం, లాక్షాచూర్ణం మహావంగేశ్వరరసం, కూష్మాండరసాయనం, పుష్యానుగచూర్ణం వంటి అనేక ఔషధాలు వున్నాయి.

అశోక, లోధ్ర, శతావరి, మధుస్నుహి... వీటితో తయారయిన ఔషధాలు శక్తివంతంగా ఈ వ్యాధిపైన పనిచేస్తాయి.

హిమాలయవారి 'ల్యూకాల్' బిళ్ళలు, 'సెప్టిలిన్' బిళ్ళలు, ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలనిస్తాయి.

తెల్లబట్ట వ్యాధిలో పథ్యాలు-అపథ్యాలు

పాత బియ్యంతో వండిన అన్నమే తినండి. చోళ్ళు (రాగులు) బాగా పాతవి ఎంచుకుని నీళ్ళలో నానబెట్టి, గుడ్డలో మూటకట్టి వుంచితే ఒకటి రెండు రోజుల్లో మొలకలొస్తాయి. ఇలా మొక్కగట్టిన రాగుల్ని ఎండించి, దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఇదే 'రాగిమాల్ట్' అంటే! ఈ రాగిమాల్ట్‌ని పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగాని 4 చెంచాలు కలుపుకొని తాగండి. రోజూ రెండుమూడుసార్లు తాగితే మంచిది.

కందిపప్పు, పెసరపప్పుని వేయించి వండుకొంటే మంచిది. పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొర (ఆనప) కాయ, లేత అరటికాయ, బెండ, టమోటా, కేరెట్, కేబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పొన్నగంటికూర, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, అరటిపువ్వు, బూడిద గుమ్మడికాయ, పాతచింతపండు, చింతచిగురు, వెలగపండు, ఇవన్నీ తరచూ తీసుకోదగిన ఆహారాలు.

కొత్త బియ్యంతో అన్నం వండుకుంటే ఈ వ్యాధి పెరుగుతుంది. శనగలు, ఉలవలు, కోడిమాంసం, వంకాయ, ములక్కాయ, గోరుచిక్కుడుకాయ, చేపలు, గోంగూర ఆవతో చేసిన పదార్థాలు, ఎర్రగుమ్మడి, బచ్చలి... వీటిని ఎంత వీలైతే అంతగా వదిలేయడం అవసరం.

కుసుమ వ్యాధిని అరికట్టడానికి తీసుకోగలిగిన చర్యల గురించి ఈ పాటికి మా పాఠకమిత్రులకు ఒక అవగాహన ఏర్పడిందనే భావిస్తున్నాను. ఇది అశ్రద్ధచేసే వ్యాధి కాదనికూడా గ్రహించివుంటారని ఆశిస్తున్నాను.



సిఫిలిస్ వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి

సవాయి--కొరుకుడు--

అడ్డగర్రలు... ఇన్ని ముద్దు పేర్లున్న అతి భయంకరమైన సుఖవ్యాధి సిఫిలిస్.

దీన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "ఫిరంగి వ్యాధి" అన్నారు.

15వ శతాబ్దికి ముందు రాసిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో ఎక్కడా ఈ వ్యాధి గురించి లేదు.

15-16 శతాబ్దాలకు చెందిన - భావమిశ్రుడనే వైద్యుడు రాసిన 'భావప్రకాశ' అనే వైద్యగ్రంథంలోనే ఈ ఫిరంగి వ్యాధి గురించి మొదటగా కన్పిస్తుంది.

ఫిరంగదేశం (పోర్చుగల్)లో పుట్టి, ఆ దేశీయుల వలన మనదేశంలో వ్యాపించింది కాబట్టి దీన్ని ఫిరంగి వ్యాధి అంటున్నట్లు ఆ గ్రంథంలో ఉంది.

16వ శతాబ్దానికి పూర్వం-చైనా, జపాన్లలో కూడా ఈ వ్యాధి లేదని చరిత్రకారులు ప్రకటించారు. ఇది యూరోపియన్లు మనకు అంటించి పోయిన అనర్థమేనన్నమాట!

సిఫిలిస్ చరిత్ర

15వ శతాబ్దంలో ఫ్రాంకస్టోరియస్ అనే ఇటాలియన్ వైద్యుడు ఒకాయన-ఆయన కవిగారు కూడా - సిఫిలిస్ అనే ఓ గొర్రెలకాపరి మీద సిఫిలిస్ సైవ్ మోర్బస్ గాలికస్ అనే పద్య కావ్యం రాశాడు. సిఫిలిస్ చేసిన పాపానికి శిక్షగా ఆ కావ్యంలో వాడి మర్మావయవాల మీద ఒక వ్యాధివచ్చేలా దేవతలు శపించారని ఆ కవిత సారాంశం. అలా సిపిలిస్ అనే వాడికి వచ్చిన వ్యాధి కాబట్టి ఈ వ్యాధిని కూడా సిఫిలిస్ అన్నారు అంతే!

అంతే అంటే - అంతే కాదు.

ఈ వ్యాధి - అంతం తెల్చుకోవడానికి విశేషమైన పరిశోధనలే జరిగాయి.

1767లో 'హంటర్' అనే స్కాటిష్ వైద్యుడు. ఈ వ్యాధితో బాధపడే ఒక రోగి మర్మావయంలోంచి చీముని పిండి స్వయంగా తన మర్మావయంలోకి ఎక్కించుకుని ఈ పరిశోధనకోసం తన జీవితాన్నే పణంగా పెట్టుకున్నాడట!

1851లో లిండెమన్ అనే ఫ్రెంచి వైద్యుడు, పరిశోధనల నిమిత్తం ఫ్రెంచి ఎకాడమీ ఏర్పాటు చేసిన ఒక కమిటీ పర్యవేక్షణలో సిఫిలిస్ వ్యాధి తనకు అంటుకునేలా చేసుకొన్నాడు. మెర్క్యురీ సబ్ క్లోరైడ్ ఆయింట్‌మెంట్ ఈ వ్యాధి మీద ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవడం కోసం మెజినోవ్ అనే వైద్య విద్యార్థి కూడా అదే పనిచేశాడు. మార్చి 3. 1905న సిఫిలిస్ వ్యాధికి కారణమైన సూక్ష్మజీవిని కనుగొన్నారు. స్పైరోచీటా పాలిడమ్ (లేక) ట్రిపొనిమా పాలిడమ్ అనేది ఈ సూక్ష్మజీవిపేరు.

సంభోగిస్తేనే సిఫిలిస్ వస్తుందా?

కేవలం సెక్సు వలన మాత్రమే ఈ సవాయి రోగం తగులుకొంటుందనుకొంటే పొరబాటు.

ఎంగిలి పట్టింపులు లేకుండా సవాయి రోగి కంచంలో ఆహారం తినడం, ఈ వ్యాధి కాల్చిన సిగెరెట్, బీడి, చుట్టలు తాగడం, సవాయిరోగిని ఇంగ్లీషు ముద్దుపెట్టుకోవడం... ఇవన్నీ సిఫిలిస్ వ్యాధిని తెచ్చిపెట్టేవే.

సవాయిరోగి వాడుకునే వస్తువులపైన ఈ వ్యాధిని తీసుకువచ్చే ట్రిపానిమా పెల్లిడమ్ సూక్ష్మజీవి అంటుకుని వుంటుంది. అది మన కళ్ళకు కన్పించేది కాదు కదా... ఆ వస్తువుల్ని ఇతరులు వాడుకున్నప్పుడు వాళ్ళకి అంటుకొంటుంది.

గుండుసూది గుచ్చుకున్న గాయం వుంటే చాలు ఆ గాయంలోంచి ఈ సూక్ష్మజీవి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందన్నమాట! సిఫిలిస్ రోగం వచ్చిన తల్లి స్తన్యంలోనూ, నోటి లాలాజలంలో కూడా ట్రిపొనీమా సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. ఆఖరికి సిఫిలిస్ రోగి శుక్రంలో కూడా ఈ సూక్ష్మజీవులుంటాయి. అయితే, చెమట, మల మూత్రాలలో మాత్రం సిఫిలిస్ కారకమైన సూక్ష్మజీవులు ఉండవని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి

కాబట్టి, సినిమాహాళ్ళ దగ్గరో, జన సమ్మర్దం ఉండేచోటనో మూత్ర విసర్జనచేస్తే సిఫిలిస్ వ్యాధి వస్తుందని అనుకోవడం భ్రమ... అని తేలిపోయినట్లే కదా!

సిఫిలిస్ వ్యాధి లక్షణాలు

సిఫిలిస్ వ్యాధి దశలు దశలుగా వస్తుంది. మర్మావయవంపైన పుండు దీని లక్షణం. "షాంకర్" అంటారు దీన్ని. సాసర్ ఆకారంలో, చిటికెనవేలు గోరు సైజులో ఉంటుంది. కొరికినట్లు ఉంటుంది. కాబట్టి కొరుకుడు వ్యాధి అంటారు దీన్ని.

గజ్జల్లో వాపు వస్తుంది కాబట్టి అడ్డగర్రల రోగం అనికూడా పిలుస్తారు.

జ్వరంగా వుండటం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, బలహీనత, బద్ధకంగా ఉండడం ఇవన్నీ దీని లక్షణాలు.

పెన్సిలిన్ మందుని ఇష్టారాజ్యంగా వాడడం వలన ఈ వ్యాధి తాత్కాలికంగా అణిగినట్లే కన్పిస్తుంది కానీ, కొంతకాలానికి కేవలం మర్మావయవం మీదేకాక, మొత్తం శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుంది.

శరీరంలోని అనేక అవయవాలకు వ్యాపించి మనిషిని శిథిలంచేస్తుంది.

సిఫిలిస్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు

బిడ్డ పుట్టుకతోనే తల్లివలన సిఫిలిస్ వ్యాధి సంక్రమించిన పిల్లల్లో పళ్లు ఎగుడుదిగుడుగా, అష్టవంకర్లు తిరిగి వుంటాయి. కోరపళ్ళు గురివిందగింజల్లా తయారవుతాయి. 'హచిన్ సోనియన్ పళ్ళు' అంటారు వీటిని.

ఎదురుపళ్ళు చంద్రవంకలా లోపలికి తోసుకుపోతాయి. 'మూన్స్ మోలార్ పళ్ళు' అంటారు వీటిని.

పళ్ళు వరస తప్పడం వలన పిల్లలు ఆహారాన్ని సక్రమంగా తీసుకోలేరు.

పుట్టుకతోనె సిఫిలిస్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తుల ముక్కుదూలం అణిగిపోయి, కనుబొమల దగ్గర గుంటలా, చట్టిముక్కులా ఉంటుంది.

నల్లగుడ్డుపైన పొరలు కమ్మినట్లయి, తెల్లగా మారి భయంకరంగా ఉంటాయి వీళ్ళ కళ్ళు. దీన్ని ఇంటర్ స్టిషియల్ కెరటైటిస్ అంటారు.

చర్మంపైన పేనుకొరుకుడు వ్యాధి (ఎలోపీషియా ఏరియేటా)లా గుండ్రటి మచ్చ ఏర్పడి దానిపైన వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.

సిఫిలిటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ అనే లక్షణం ఉన్న గుండె జబ్బు సిఫిలిస్ వ్యాధికి ఉపద్రవంగా వస్తుంది. చంకలకింద, మెడపైన లేస్ లాగానో వలలాగానో తెల్లటి బొల్లిమచ్చలు ఈ సిఫిలిస్ వ్యాధి వలన వస్తాయి. సిఫిలిస్‌ని ముదరబెట్టుకుంటే 'సిఫిలిస్ టి.బి.' 'ట్యూబర్‌క్యులార్ సిఫిలిస్' అనే లక్షణం కూడా వస్తుంది.

సిఫిలిస్ ముదిరితే పిచ్చి ఎక్కుతుందా?

సిఫిలిస్ కేవలం జననాంగాలకు మాత్రమే పరిమితమైన వ్యాధి కాదు. మెదడు నుంచి మోకాటివరకూ సమస్త అవయవాలకూ సిఫిలిస్ సోకే ప్రమాదం ఉంది.

మెదడులోపలి పొరలకు (మెనింజెస్) సిఫిలిస్ వ్యాధి సోకినప్పుడు పిచ్చి పట్టడమేకాదు, శరీర అవయవాలన్నీ పనిచెయ్యకుండా మొరాయించి జనరల్ పెరాలిసిస్‌ని తీసుకువస్తాయి.

మొదటగా జననాంగంపైన సిఫిలిస్ పుండు కన్పించిన తర్వాత కనీసం ఇరవై సంవత్సరాలలోపు ఈ ఉన్మాదావస్థ ఎప్పుడైనా రావచ్చు. నిర్లక్ష్యం, మొండితనం, పనిపట్ల అశ్రద్ధ, మతిమరుపు, అమాయకత్వం, పసిపిల్లవాడిలా ప్రవర్తించడం, బొత్తిగా తెలివితేటలు లేకపోవడం, ఇది మంచి - ఇది చెడు అనే విచక్షణ కోల్పోయి అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం ఇవన్నీ మెదడుకు సిఫిలిస్ సోకినప్పుడు మొదట్లో కన్పించే లక్షణాలు. పోను పోను రోగ లక్షణాలు ముదిరి, మాట తడబడటం, పెదాలు, నాలుక, చేతులు వణికిపోవడం, పక్షవాతం, మరణం... ఇదీ సిఫిలిస్ వ్యాధికి పరాకాష్ఠగా చెప్పుకోదగ్గ పరిస్థితి. న్యూరో సిఫిలిస్ అంటారు ఈ వ్యాధిని.

సిఫిలిస్‌కు చికిత్స

- ★ ఉత్తరేణి చెట్టుని సమూలంగా దంచి రసంతీసి, తేనెగానీ పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే సిఫిలిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- ★ గుమ్మడుచెట్టు - దీన్ని పెగ్గుమ్మడు, టేకు గుమ్మడు, గంభారీ... ఇలా అనేక పేర్లతో పిలుస్తారు. దీని ఆకు రసాన్ని తీసుకుంటే సవాయి రోగం తగ్గుతుంది.
- ★ ఊడుగచెట్టు చెక్కని మెత్తగా నూరి ఒక చెంచాడు పొడి ఉదయం సాయంకాలం తీసుకుంటే ఈ వ్యాధిలో ఫలితం కన్పిస్తుంది.
- ★ ఫిరంగిచెట్టు (చోపచీని) బెరడుకూడా ఇలానే ఉపయోగ పడుతుంది. ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది కూడా.
- ★ దర్భవేళ్ళతో రోజూ కషాయం తాగితే మంచిది.
- ★ బూడిదగుమ్మడికాయ గుజ్జుని పిండి, నీరుతీసి, ఆ నీట ఆవిరిని పడితే, ఒళ్ళంతా వచ్చిన సిఫిలిస్ పుళ్ళలో ఉపశమనంగా ఉంటుంది.
- ★ మునగచెట్టు జిగురుని మలాంపట్టీగా వేస్తే సిఫిలిస్ వ్యాధి వలన గజ్జల్లో వచ్చినవాపు తగ్గుతుంది.

సిఫిలిస్ వ్యాధికి చికిత్స వ్యక్తిని బట్టి ఉంటుంది. రోగి పాటించే నియమాలనుబట్టి చికిత్సా ఫలితాలుంటాయి. వైద్యుడి అవసరం లేకుండా సవాయిరోగం వదలదని గుర్తించడం అవసరం.

సిఫిలిస్‌ని జయించండి

సిఫిలిస్ తగ్గిన తర్వాత కనీసం పది సంవత్సరాల వరకూ డాక్టర్‌గారి పర్యవేక్షణలో ఉండాలి రోగి. వ్యాధి తగ్గాక మొదటి సంవత్సరం మూడు నెలలకొకసారి, రెండో సంవత్సరం ఆరునెలలకొకసారి, మూడు నుంచీ ఏడాదికొకసారయినా పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

చేసిన తప్పుకు సిగ్గుపడి కుంచించుకుపోయి సవాయిరోగాన్ని లోపలే దాచుకొని ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోకూడదు. సిఫిలిస్ వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి.

అందానికీ, ఆనందానికీ శాపంగా నిలిచే "మొటిమలు"

మొటిమలొచ్చాయంటే, వయసొచ్చిందని అర్థం. వయసు యవ్వనవంతమై పరిపుష్టినొందిందని అర్థం. యవ్వనం వసంత శోభితమై విలసిల్లుతోందని అర్థం.

మొటిమలొచ్చాయంటే, పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయి, పెద్దవాళ్ళమయ్యామని మనల్ని, హెచ్చరిస్తున్నారని అర్థం.

మొటిమలొచ్చాయంటే, ఆడపిల్లల్లో ఆడతనం, మగపిల్లల్లో మగతనం పరిపక్వస్థాయికి వచ్చి శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఎదుగుదలని సాధించుకున్నారని అర్థం!!

సెక్సు హార్మోన్లే మొటిమలకు కారణం

పదో ఏడు దాటిందగ్గర్నుంచీ పిల్లలకు ఎప్పుడు పెద్దవాళ్ళమైపోతామా... అని ఆత్రంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్లో ఈ తపన మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

తీరా పెద్దమనిషి అయ్యిందగ్గర్నుంచీ ఇంకా మొటిమలు రావడం మొదలై, ముఖసౌందర్యం పాడై పోతోందనే కొత్త బాధ మొదలౌతుంది. వయసెందుకొచ్చిందా... అని బాధపడడం మొదలెడతారు.

ఆడపిల్లల్లో గాని, మగపిల్లల్లో గాని అన్ని యవ్వనచిహ్నాలతో పాటు మొటిమలు కూడా పిలవకుండానే వచ్చే అతిథిలా వచ్చేస్తాయి.

యవ్వనాన్ని తీసుకు వచ్చే సెక్సు హార్మోన్లే మొటిమల్ని కూడా తీసుకు వస్తున్నాయి. తేలికగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలంటే, సెక్సు హార్మోన్లు అనేవి ఆడవాళ్ళలో ఆడతనాన్ని, మగవాళ్ళలో మగతనాన్నీ ప్రసాదించే ఉత్ప్రేరకాలన్నమాట. ఆడవాళ్ళలోను మగవాళ్ళలోనూ మొటిమల్ని ఇవి సమానంగానే తీసుకు వస్తాయి. ఈ సెక్సు హార్మోన్లు మొటిమలకి ఆడా మగా తేడాలేదు కదా!!

నెలసరికి ముందు మొటిమల బాధ

చెమటను పుట్టించేందుకు సెబేషియస్ గ్రంధులనేవి చర్మం అంతా రంధ్రాల్లా వ్యాపించి ఉంటాయి. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు కూడా వీటిలోనే ఉంటాయి.

యాంగ్రోజెన్స్ అనే పురుష సంబంధమైన హార్మోన్లు ఈ సెబేషియస్ చెమట గ్రంధులు పనిచేసే విధానంలో మార్పులు తెచ్చిపెట్టి, అక్కడ పొక్కులు ఏర్పడేలా చేస్తాయి. అవే మొటిమలంటే!!

ఆడవాళ్ళలో సాధారణంగా నెలసరి రావడానికి ముందు మొటిమల ... ఉంటుంది. కానీ, కడుపుతో ఉన్నప్పుడు మొటిమలు అంతగా బాధించ...

స్త్రీ పురుష సంబంధమైన యాంగ్రోజెన్, ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లు సమాన నిష్పత్తిలో లేనప్పుడు మొటిమలు పెరుగుతాయి. గర్భం ధరించినప్పుడు ఈ హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. అందుకనే గర్భవతులకు మొటిమలు పెద్దగా రావు.

మొటిమలకు కారణాలు

చర్మానికి అడుగున కొవ్వు పొరలుంటాయి. ఈ కొవ్వు పొరలు చర్మం మీదకి చెమట గ్రంధుల ద్వారా సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థాన్ని స్రవింపచేస్తాయి.

పైన మనం చెప్పుకున్న హార్మోన్లలో యాంగ్రోజెన్లు ఈ జిడ్డు పదార్థంలో ఉండే రసాయన ద్రవ్యాల్లో మార్పుల్ని తెచ్చి మొటిమల వ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి.

స్టెఫైలో కాకల్ బాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవులు వీటికి తోడై మొటిమల్ని బాధ పెట్టేవిగా తయారు చేస్తున్నాయి.

పేగులకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు, విటమిన్ల లోపం, రక్తం తక్కువగా ఉండడం, వంశపారంపర్యంగా వచ్చే కొన్ని ప్రభావాలు... ఇవన్నీ మొటిమలకు దారితీసే కారణాలే!!

మొటిమలు ఎలా పుడ్తున్నాయి?

యాంగ్రోజెన్ హార్మోన్ల ప్రభావాన కానీ, ఇతర కారణాల వలన కానీ చర్మానికి అడుగున క్రొవ్వు పొరల్లోంచి సీబమ్ జిడ్డుపదార్థం అధికంగా విడుదలౌతుంది.

ఈ విడుదలైన సీబమ్, స్వేద గ్రంధుల రంధ్రాల ద్వారా చర్మం పైకి రాకుండా, స్వేద గ్రంధులు మూసుకుపోతాయి. అలా మూసుకు పోవడాన్ని "కెరటోసిస్" అంటారు.

"కెరటోసిస్" వలన స్వేద గ్రంథులు బెరళ్ళు కట్టినట్లయి మూసుకుపోతాయి. ఈ బెరళ్ళని "కెరటోటిక్ ప్లగ్స్" లేక "కామిడోన్స్" అంటారు.

ఈ కెరటోటిక్ బెరళ్ళ వలన బైటకు రాకుండా మధ్యలోనే ఆగిపోయిన సీబమ్ జిడ్డు పదార్థంలో సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి వాపు ఏర్పడి పొక్కులు తయారవుతాయి. అవే మొటిమలు!!

బాగా అడుగు పొరల్లో ఈ సీబమ్ నిలబడిపోతే ఒక్కోసారి చీము గడ్డలు (యాబ్సెస్) అయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది.

మొటిమలు ఏర్పడినచోట నల్లటి మచ్చలు పడడం, గుంటలు పడడం ... ఇలా ముఖ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసి మొటిమలు యువతరాన్ని పీడించుకు తింటాయి.

అందుకే, చర్మ సంరక్షణ మొటిమల విషయంలో అత్యవసరం.

మొటిమలను రాకుండా నివారించగలమా?

మొటిమలను నివారించాలంటే, మొదటగా మొటిమలకు కారణాలేమిటో రోగికి చక్కగా అర్థంకావాలి. వ్యాధిని ఎదుర్కొని జయించాలే గానీ, మొటిమలకు లొంగిపోతే ముఖం గుంటలుపడి, నల్లటి మచ్చలతో చీముకురుపులతో భయానకంగా తయారౌతుంది.

ఇప్పటి వరకూ మనం చర్చించిన సారాంశం ఏమంటే, ముఖం మీద చర్మ రంధ్రాలు పూడుకుపోవడం వలన మొటిమలు ఏర్పడుతున్నాయని, రెండవది కొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగా తయారవడం కూడా మొటిమలకు కారణమౌతోందని.

కాబట్టి చర్మ రంధ్రాలు పూడకుండా చూడడం, పూడితే అవి తెరచుకునేలా చెయ్యడం మొదటి నివారణా సూత్రం. కొవ్వు పదార్థాలు, నూనెలు, నెయ్యి వాడకం తగ్గించడం, స్వీట్లు తినకుండా ఉండడం ఇవన్నీ రెండో నివారణా సూత్రాలు.

ఇంక చికిత్స విషయాన్ని వైద్యులకు వదిలేయండి. వైద్యులు వచ్చిన మొటిమల్ని తగ్గించి ముఖాన్ని శుభ్రపరచి అందంగా తీర్చిదిద్దుతారు. మళ్ళీ మొటిమల్ని తెచ్చుకోకుండా చూసుకునే పూచీ మాత్రం మీదే!!

మొటిమలకు చికిత్స విషయంలో వైద్యుడితోపాటు రోగికీ చక్కని శ్రద్ధ, ఓర్పు అత్యవసరం.

మొటిమలు పెట్టే బాధ తగ్గాలంటే, చికిత్స ఆయుర్వేదంలో తీసుకున్నా, అల్లోపతిలో తీసుకున్నా సూక్ష్మజీవి నాశక ఔషధాలు ముందుగా ఇవ్వాలి.

ఆధునిక వైద్యం టెట్రాసైక్లిన్, ఇతర యాంటిబయాటిక్స్ ఔషధాల్ని ప్రయోగిస్తారు. ఎరిత్రోమైసిన్ మాత్రల్ని కడుపులోకి వాడించడమే కాక, ఎరి[illegible]సిన్, సాల్యూషన్‌ని మొటిమలపైన పట్టించడం కూడా చేస్తారు.

విటమిన్ 'ఇ', విటమిన్ 'ఎ' విటమిన్ 'బి' కాంప్లెక్స్ మాత్రలూ, రక్తవృద్ధిని కల్గించే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మందులూ, మొటిమల నివారణకు తప్పనిసరిగా వాడవలసి ఉంటుంది.

జీర్ణశక్తిని పొంపొందింప జేస్తే మొటిమల తీవ్రత తగ్గుతుందని ఆధునిక వైద్యం కూడా చెప్తోంది.

కొందరి విషయంలో సెక్స్ హార్మోన్లని వాడవలసి వస్తుంది. నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో హార్మోన్లు వాడడం మంచిది.

చర్మంపైన సూక్ష్మజీవుల ప్రభావాన్ని తొలగించే (డిసిన్‌ఫెక్టెంట్స్) రిసార్సినాల్, శాలిసిలిక్ యాసిడ్, కర్పూరం, బైమోట్రిప్సిన్‌లని పైపూత మందులుగా ఉపయోగిస్తారు.

మొటిమల చికిత్సలో మూడు ముఖ్య అంశాలున్నాయి. మొదటిది-చీము, పోటు, దురద, వాపు వంటి బాధల్ని తొలగించే ఔషధాలు వాడడం; రెండవది-పొక్కులు అణిగిపోయి చర్మం నునుపుగా మారడం, మూడవది నల్లటి మచ్చల్ని బ్లీచ్ చేసి చర్మం రంగులో కలిసిపోయేలా చెయ్యడం.

ఈ మూడు చికిత్సా సూత్రాల్ని ఏకకాలంలో ప్రయోగిస్తేనే ఫలితం ఉంటుంది.

"బినాక్విన్", "రెటినో 'ఎ'" వంటి ఆయింట్‌మెంట్‌ల్ని ఉపయోగించినప్పుడు చర్మంపైన పొరలు పొరలుగా పొట్టురేగినట్లు అవుతుంది. అయినా భయపడక చికిత్స కొనసాగిస్తే ముఖం మంచి వర్చస్సును సంతరించు కొంటుంది.

ముఖం మీద పేరుకునే జిడ్డుని తొలగించడం, తరచూ గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవడం వలన చర్మ రంధ్రాలు విచ్చుకొని మొటిమలు నివారించబడతాయి.

అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాలతో మొటిమలకు చికిత్స చేయటం ఇప్పుడు లేటెస్ట్ పద్ధతి. ఇంకా ఆంధ్రులకు ఆ పద్ధతి అందుబాటులోకి రాలేదు!!

ప్రకృతి వనరులే శ్రేయస్కరం

మొటిమల్ని రాకుండా నివారించి, చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వనరుల్ని ఉపయోగించుకోవడమే ఎప్పటికైనా శ్రేయస్కరం.

తులసి, పసుపులతో ప్రారంభించి మన వంటగదుల్లోనూ పెరటి దొడ్లలోనూ పెరిగే అనేక మొక్కల ద్వారా మొటిమల్ని నివారించేందుకు ఉపయోగపడే ఉపాయాలు అనేకం ఉన్నాయి.

శాస్త్రీయంగా, నిరపాయకరంగా పనిచేసే మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. వాటి గురించి తీరికగా మరోసారి చర్చించుకుందాం!!

చివరగా ఒకమాట

తెలుగింటి ఆడపడుచుల్లో చాలామందికి ఓ బలహీనత ఉంది. మొటిమలు పోతాయని ఇరుగమ్మలు పొరుగమ్మలు చెప్పే ప్రతి చిట్కానీ పాటించి ఆవుపేడతో మొదలు పెట్టి అడ్డమైన ప్రతి గడ్డినీ నూరి ముఖానికి పట్టించడమే ఈ బలహీనత.

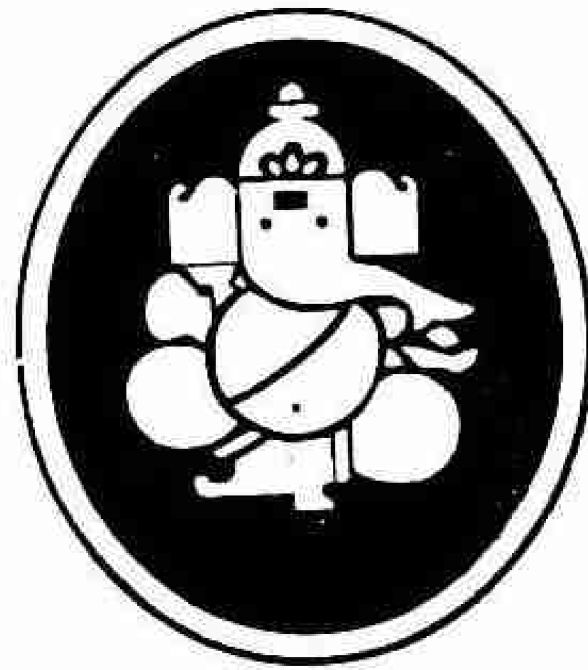
నాభి, గురువింద గింజలు, జీడికాయలు వంటి తీక్షణ ఔషధాలను ముఖం మీద సున్నితమైన చర్మానికి పట్టించి రియాక్షన్లు వచ్చి అంద వికారంగా తయారైన వాళ్ళెందరో ఉన్నారు.

అందుకనే, చిట్కా వైద్యం చేసేప్పుడు, ముందు జాగ్రత్తగా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మాత్రం మరచిపోకండి.

మీ ముఖం... మీదేననీ, మీ శరీరంలో అది ఒక భాగం అనీ, దాన్ని అందంగా, ఆనందంగా సంరక్షించుకోవాలనీ కోరుకోండి.

అర్థంకాని అశాస్త్రీయమైన లేపనాలను ముఖానికి పట్టించడం అంటే, మీ సౌందర్యం పట్ల మీరు సవితి ప్రేమను ప్రదర్శిస్తున్నారని అర్థం.

తస్మాత్ జాగ్రత్త!!



మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళకు "దర్భగడ్డి" వైద్యం

వైద్యానికి పనికిరాని మొక్కంటూ లేదని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఒక సూక్తి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగించడానికి దర్భగడ్డి వేళ్ళు అద్భుతంగా పని చేస్తాయన్న విషయం ఇందుకు బలమైన సాక్ష్యం!

మూత్రపిండాల్లో ఒకసారి రాయి తయారవడం మొదలు పెట్టిందంటే, జీవితం "అంతా.... రాయి తర్వాత రాయి తయారవుతూనే వుంటుంది. "వన్స్ ఎ స్టోన్‌ఫార్మర్-ఈజ్ ఆల్వేస్ ఎ స్టోన్ ఫార్మర్" అన్న విషయాన్ని ముందుగా రోగికి అర్థం అయ్యేలా విడమరిచి చెప్పమంటుంది ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం. మరి, ఈ వ్యాధికి నిజంగానే విముక్తి లేదా....? లేక విముక్తిని ప్రసాదించగలిగే వనౌషధుల్ని మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నామా?

పాతరాతి యుగంలోనే మొదలైన మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడే వ్యాధి ఆసియా, ఆఫ్రికా, అమెరికాలలో కొన్ని ప్రాంతాల్లోనే ఎక్కువగా వుంది. ఈ ప్రాంతాల్ని "స్టోన్ ఏరియా" (మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడే వ్యాధి విస్తారంగా వున్న ప్రాంతంగా వ్యవహరిస్తారు వైద్యులు. ఆసియాలో వాయువ్య భారతదేశంలోనూ, పాకిస్తాన్‌లోనూ, మధ్య-ఈశాన్య చైనాలోనూ, థాయ్‌లాండ్, ఇండోనేషియా, జపాన్, వియత్నాంలలోనూ, ఓల్గా నదీ ప్రాంతాలలోనూ, ఇజ్రాయిల్‌లోనూ ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. ఒకప్పటి ప్రాచీన నాగరికతా కేంద్రాలయిన సింధునదీ ప్రాంతం, ఈజిప్ట్, మెసపటోనియా, మధ్య రష్యాలలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వుండడం యాదృచ్ఛికం కాదు. మూత్రం సరిగానడవక, బాధపెట్టే లక్షణాలకు అధర్వణ వేదంలో చికిత్సతోపాటు అనేక మంత్రాలు చెప్పబడ్డాయి కాబట్టి తొలినాటి మానవులు కూడా ఈ వ్యాధితో బాధపడ్డారన్నమాట!

మూత్రపురాళ్ళు ఇలా ఏర్పడతాయి

మనం తీసుకునే ఆహారం, త్రాగే నీటిలో వుండే కేల్షియం, ఫాస్ఫరస్ తదితర ఖనిజాలు మూత్రపిండాల్లో వడపోయబడి మూత్రం ద్వారా బైటకు పోతాయి. కొన్ని కారణాల వలన ఈ వడపోత కార్యక్రమం సరిగా జరగక, ముఖ్యంగా కేల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాలు పూర్తిగా మూత్రం నుంచి విసర్జించబడకుండా చిన్ని చిన్ని రేణువులుగా మూత్రపిండాల్లోనే ఉండిపోతాయి. ఈ రేణువులు ఒకదాని పక్కన ఒకటి చేరి బఠాణీ గింజంత సైజు మొదలుకొని కుంకుడుకాయంత సైజు రాయిగా తయారవుతాయి. కొందరిలో మరింత పెద్ద సైజు రాయికూడా ఏర్పడవచ్చు.

నిజానికి కేల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌లు నేలలో సమపాళ్ళలో వుంటేనే పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలు, పళ్ళూ ఎక్కువగా పండుతాయి. ఈ ఆహార పదార్థాల్నీ అలాగే ఈ నేలలో దొరికే నీళ్ళనీ తీసుకునే మనుషుల్లోనే రాళ్ళు ఏర్పడేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుందన్నమాట?

అసలీ రాళ్ళు ఎందుకు ఏర్పడతాయంటే....?

1) గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లోనూ, వాతావరణంలో వేడీ, చల్లదనాల నిష్పత్తిలో తేడాలు తరచూ పొడసూపే ప్రాంతాల్లోనూ నివసించే వాళ్ళలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.
2) కేల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాలు ఎక్కువగా వున్న నీటిని తాగే వారిలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. నిజానికి, నీరు ఎంత ఎక్కువగా తాగితే, రాళ్ళు అంత వేగంగా కొట్టుకుపోతాయి. కానీ, ఆ నీరే రాయి ఏర్పడడానికి కారణం అవుతున్నప్పుడు ఆ నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వలన నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుంది కదా?..... ఆయా ఖనిజాలు లేని నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి అందుకే....
3) వివిధ కారణాల వలన చెమట ఎక్కువగా పట్టి, ఉప్పు బైటకు పోవడం వలన మూత్రంలో ఉప్పుశాతం తగ్గిపోతుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడడానికి ఇదొక కారణం. కేల్షియం కణాల్ని తగ్గించి మూత్రం ద్వారా విసర్జింపచేయడంలో ఉప్పు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. కేల్షియం రాళ్ళు వున్న రోగుల్ని ఉప్పు వాడకాన్ని పెంచమంటారు అందుకే!
4) కేల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాల శాతాన్ని తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం కూడా ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. మెగ్నీషియం ఖనిజం తక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకున్నా రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

5) వెన్నశాతాన్ని తగ్గించి మన ప్రభుత్వాలు మనకు సరఫరా చేస్తున్న పాల వలన కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయి. ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా వున్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఉంటాయన్నమాట!

6) మనం తినే కూరలు, పచ్చళ్ళు, వివిధ యాసిడ్స్ కలిసిన "సాస్"లు మన ఆహార అలవాట్లు, మన విహారాలు.... ఇవన్నీ నూటికి నూరుపాళ్ళూ మూత్రపు రాళ్ళను తెచ్చిపెట్టేవే.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. ఫిజీ దీవుల్లో స్థానిక ఫిజియన్లు సగం, మిగతా సగం మంది ఇండియన్లే అక్కడ నివసిస్తున్న సంగతి మీ అందరికీ తెలుసు. ఫిజీలో నివసించే ఇండియన్లలో చాలా మందికి మూత్రపు రాళ్ళ వ్యాధి వుంది. కానీ, స్థానిక ఫిజియన్లలో ఈ వ్యాధి మచ్చుక్కూడా కన్పించదట! దీనికి కారణం ఏమై వుంటుంది....? మరేం లేదు-అక్కడి ఇండియన్ల ఆహారపు అలవాట్లే ఈ వ్యాధికి కారణం. అంతే! పరిశోధకులు గమ్మత్తుగా ఒక విషయం చెప్తారు-"కర్రీ" తినే వాళ్ళలోనే ఈ వ్యాధి వస్తోంది కాబట్టి, ఈ వ్యాధి వచ్చిన మూత్రపిండాన్ని "కర్రీ కిడ్నీ" అంటారట.

7) ఎప్పుడూ వేపుడు కూరలు తినడం, మషాలాలు దట్టించిన ఆహారపదార్థాల్ని అమితంగా తీసుకోవడం, చేపలు-కోడిమాంసం లేనిదే ముద్ద దిగకపోవడం, మితిమీరి మద్యపానం చేయడం, ఆవకాయ, మాగాయ, పండుమిరపకారం, గోంగూర, చింతకాయ పచ్చళ్ళు ప్రతిరోజు అతిగా తీసుకోవడం.... ఇవన్నీ రాళ్ళను పుట్టించే అంశాలే.

8) అతిగా ప్రయాణాలు చెయ్యడం, వ్యాపార వర్గాల వారు తరచూ "లైన్"కు వెళ్ళడం ఎప్పుడూ 'క్యాంప్'లకు వెళ్ళే ఉద్యోగాలు చెయ్యడం వంటి కారణాల వలన మూత్రపు రాళ్ళ వ్యాధి వస్తుంటుంది చాలా మందిలో.

మూత్రాశ్మరి అంటే మూత్రపిండంలో రాయి

మూత్రపిండాల్లో రాయిని "రీనల్ కాలిక్యులై" అంటారు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడడాన్ని 'యూరోలిథియాసిస్' లేక 'నెఫ్రో లిథియాసిస్' అంటారు. రాయి ఏర్పడే వ్యక్తుల్లో మూత్రం పరీక్ష చేస్తే ఖనిజాల రేణువులు మూత్రంలోంచి పోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. మూత్రంలో క్రిస్టల్స్ వున్నాయి కాబట్టి దీన్ని "క్రిస్టలూరియా" అనే లక్షణంగా చెప్తారు. కేల్షియం ఆక్జలేట్, కేల్షియం ఫాస్ఫేట్, ట్రిపిల్ ఫాస్ఫేట్ క్రిస్టల్స్ ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

మూత్రంలోంచి క్రిస్టల్స్ (రేణువులు) పోయే ఈ లక్షణాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం 'సికతామేహం' అంది సైకతం అంటే ఇసుక అనే అర్థంలో. ఈ వ్యాధిలో మూత్రంలో మంట. డొక్కల్లోంచి

గజ్జలదాకా నొప్పి బాధతో మూత్రం నడుస్తుంది చిన్న చిన్న రేణువులే కలిసి పెద్దరాయిగా ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాలలో రాయి వున్న వ్యాధిని "మూత్రాశ్మరి" అంటారు.

రాయి బైటపడేందుకు ప్రయత్నించడమే డొక్కల్లో నొప్పి

మూత్రపిండాలు వుండే స్థానంలో వెన్నుకు అటూ ఇటూ విపరీతమైన నొప్పి ప్రారంభమై అది ఎదురుభాగానికి వచ్చి గజ్జల్లోకి పొడుస్తున్నట్లు వస్తుంది. పొత్తికడుపు జననేంద్రియాల్లోకి కూడా ఈ పోటు వ్యాపిస్తుంది. అతి కష్టంగా మాటిమాటికి కొంచెం కొంచెంగా మూత్రం వెడలుతుంటుంది.

పసుపు పచ్చగా చూరు నీళ్ళలా మూత్రం, ఒక్కోసారి రక్తంతో కలిసి మంట పుడుతూ పోట్లు పెడుతూ అదే పనిగా ఆగకుండా మూత్రానికి వెళ్ళాలనే "అర్జ్" కల్గిస్తుంటుంది. కానీ, వెడితే మాత్రం మూత్రం రాదు. ఒక్కోసారి పొత్తికడుపులోనూ జననేంద్రియంలోనూ బరువుగా వుంటూ లోపల ఏదో వాచి పోయినట్లు బాధపెడుతుంటుంది కూడా.

మాటిమాటికీ మూత్రం వేడి చేసినట్లు పచ్చగా, మంటగా వెళ్తుంటే భవిష్యత్తులో ఇది మూత్రపిండాలలో రాయి ఏర్పడేందుకు దారితీసే లక్షణంగా భావించాలి. రాయి బైటకు కొట్టుకుపోయినా, వేడిచేసిన లక్షణాలు శరీరంలో కొనసాగుతుంటే అతి త్వరలోనే మరో రాయి ఏర్పడుతుందన్నమాట. రాయి చెల్లగా రాయి... ఇలా మూత్రపిండాల్లో తయారయి, అది బైటకు కొట్టుకు రావడానికి ప్రయత్నించినప్పుడల్లా నరకం కన్పించేటంతగా నొప్పి, పోటు ఏర్పడతాయి.

ఈ మూత్రాశ్మరి వ్యాధితో బాధపడేవారు వ్యాధిని చక్కగా అర్థం చేసుకోలేకపోవడం వలన తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వలన మాటిమాటికీ వీళ్ళకీ రాళ్ళపోట్లు తప్పడం లేదు. ఈ వ్యాధి పురుష ప్రపంచాన్నే ఎక్కువగా పట్టి పీడిస్తోన్న వాస్తవాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. మగమహారాజుల ఆహార విహారాల అలవాట్లే ఈ వ్యాధి మగవాళ్ళలో ఎక్కువగా ఉండడానికి కారణం అని ముందుగా మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అలాగని ఆడవాళ్ళలో ఈ వ్యాధి లేదని కాదు. మగవాళ్ళలో మాత్రం మరీ ఎక్కువ!

రాళ్ళను కరిగించగలిగే దివ్యౌషధాలు

ఆధునిక వైద్యంలో ఈ వ్యాధికి శస్త్ర చికిత్స ద్వారా రాయిని తొలగించడం ఒక్కటే సంతృప్తికరమైన మార్గంగా కన్పిస్తుంది. ఈ శస్త్ర చికిత్సలో కూడా కోతలు, కుట్లు తగ్గించే 'టెక్నిక్స్' ఈ మధ్య చాలా వచ్చాయి. అయితే, ఒకసారి రాయిని తొలగించినంత మాత్రాన ఈ సమస్యకు

పరిష్కారం వచ్చేసినట్లు కాదు. మళ్ళీ మరో రాయి తయారవడానికి సిద్ధంగానే వుంటుంది. ఎందుకంటే రాయి ఏర్పడడానికి కావలసిన పరిస్థితుల్ని మనం కొనసాగిస్తూనే వుంటాం కాబట్టి.

ఈ వ్యాసంలో సూచించే చికిత్సలు రెండు విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. మూత్రంలో మంట, పోటుతో బాధపడుతూ భవిష్యత్తులో రాయి ఏర్పడేందుకు అవకాశం వున్నవారూ, ఒకసారి రాయి ఏర్పడిన వారూ తప్పనిసరిగా ఈ చికిత్సల్ని పాటించడం వలన రాయి ఏర్పడకుండా నిరోధించవచ్చు. ఇది మొదటి ప్రయోజనం.

రాయి ఏర్పడి అది బైటకు రాక బాధపడ్తున్నవారు ఈ చికిత్సల్ని పాటిస్తే, రాయి ఏర్పడేందుకు కారణమైన పరిస్థితుల్ని బట్టి ఆ రాయిని కరిగించి బైటకు వెళ్ళగొట్టేందుకు అవకాశం వుంటుంది. ఇది రెండవ ప్రయోజనం. కాబట్టి విధిగా ఈ చికిత్సా సూత్రాల్ని అనుసరించమని మూత్రపురాళ్ళ రోగులకు ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది.

మూత్రపిండాల వ్యాధులపై ఆయుర్వేద 'శర' సంధానం

'విద్యా శరస్య పితరం మిత్రం శతవృష్ణ్యమ్ తేనా తే తన్వే శంకరం పృధివ్యాం తే నిషేచనం బహిష్టే అస్తుబావితి'

ఇది మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధిలో మూత్రం బాధలేకుండా వెళ్ళేందుకు అధర్వణ వేదంలో చెప్పిన మంత్రం "శర (దర్భగడ్డి) మూలిక యొక్క తండ్రి 'మిత్ర' దేవతని మేమెరుగుదుము. ఆ 'మిత్ర దేవత' (ప్రాణ వాయువు)తో నీ శరీరానికి నేను సుఖాన్ని కల్గిస్తున్నాను. భూమ్మీద నీ మూత్రం చక్కగా వదలబడుగాక. జీవన హేతువైన నీ మూత్రం బైటకు వచ్చి వేయుగాక" ఇలా సాగుతుంది ఈ మంత్రార్థం.

దర్భగడ్డిలో మూత్ర వ్యాధుల్ని ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళని కరిగించవచ్చని వేదకాలం నాటికే మనిషి కనుగొనగలిగాడు. శర అంటే బాణం అనే అర్థం కదా... ఈ మూత్రవ్యాధి పైన ప్రయోగించిన బాణం దర్భగడ్డి కాబట్టి దాన్ని 'శర' అన్నారు. ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధిపై భారతీయ వైద్య శరసంధానం అన్నమాట!

దర్భ, రెల్లు, చెరకు ఇలాంటి గడ్డిజాతి మొక్కలవేళ్ళని శుభ్రంచేసి తేలికగా దంచి నీళ్ళలో వేసి ఆ నీళ్ళని సగానికి పైగా మరిగేలా కషాయం కాచుకుని రోజూ తాగితే మూత్రంలో మంట, రేణువులు, రాళ్ళు అన్నీపోతాయి. ఈ వేళ్ళని పాలలో వేసి బాగా మరిగించి పుచ్చుకుంటే జననాంగంలో పోటు, చీము, నెత్తురు కూడా తగ్గుతాయి.

పల్లేరు వేరు, దర్భ వేరు, దూలగొండి మొక్క వేరు, ఉశిరికాయ వలుపు, కొండపిండి చెట్టు వేరు, కరక్కాయ వలుపు... వీటి కషాయాన్ని రోజూ తాగితే రాళ్ళు కరుగుతాయి.

ప్రాణాంతకంగా మూత్రం బైటకు రాకుండా బంధించబడిన స్థితిలో కూడా ఈ చికిత్స బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన మొక్కలన్నీ పల్లెటూళ్ళకు వెడితే తేలికగా దొరికేవే. ఆసక్తి వున్నవారు తప్పనిసరిగా ప్రయత్నించి చూడండి.

చిన్న పల్లేరు కాయల చెట్టుని కాయలతో సహా సమూలంగా తీసుకుని శుభ్రంచేసి, దంచి, కషాయం కాచి తేనె కలుపుకొని రోజూ తాగితే మూత్ర వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మూత్రంలో వేడి తగ్గుతుంది. రాయిని ఏర్పడనివ్వదు.

ఆముదం చెట్టు వేరు, దర్భవేరు, రెల్లుగడ్డి వేరు, చెరకు వేరు, కొండ పిండి వేరు, తుంగముస్తలు కరక్కాయ వలుపు.... వీటి కషాయాన్ని తీసుకుని బెల్లం కలుపుకుని తాగితే మూత్రవ్యాధులు తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాలలో జబ్బు తగ్గుతుంది.

ఏలకులు మెత్తగా నూరి, మజ్జిగతో కానీ, అరటిపండు రసంతోగానీ తీసుకుంటే మూత్రం చిక్కగా వెళ్ళడం, పొత్తికడుపులో బరువు, నొప్పి తగ్గుతాయి.

అరటి దుంపని దంచి రసం తీసుకుని తాగితే చలవచేస్తుంది. కొంచెం వాతం చేస్తుంది కానీ, మంచి వీర్య పుష్టినిస్తుంది. మూత్ర ద్వారంలోంచి రక్తం పడడం, రక్త విరేచనాలు, రక్తస్రావం, పైత్యం, తాపం, నోట్లోంచి నెత్తురు పడడం, నెత్తురు కక్కుకోవడం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, మూత్రంలో మంట.... ఇన్ని లక్షణాల మీద అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. గనేరియా వ్యాధికి కూడా ఇది చక్కగా మందు. దీని రసంలో వెలిగారం (టంకణ భస్మం పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది) కొద్దిగా కలుపుకొని తాగితే మూత్ర వ్యాధులన్నిట్లోనూ ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధులున్నవారు అరటిపండుని నిత్యం తినడం, అరటి ఆకులో భోజనం చేయడం మంచిది. అరటి ఆకులకు కూడా మూత్ర వ్యాధుల్ని నయంచేసే గుణం వుంది. అరటి ఆకుల భస్మాన్ని కూడా ఈ వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు.

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు... మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళని కరిగించేందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

'పాయిల ఆకు కూర'-కూరగాయలు అమ్మేవారిని అడిగి తెప్పించుకోవచ్చు. దీన్ని సన్నపాయిల కూర, గంగపాయిల కూర అని కూడా మనవాళ్ళు పిలుస్తుంటారు. ఈ ఆకుని తోటకూరలానే పొడికూరగానో, పప్పుగానో వండుకుని తింటే రాళ్ళని కరిగించేందుకు అద్భుతంగా తోడ్పడుతుంది.

పాయిలాకు లాగానే కొండపిండి మొక్క కూడా పొలాల్లో తోటల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరికేదే. ఈ కొండపిండి మొక్క సార్థక నామధేయి. కొండని (రాయిని) పిండిచేసే మొక్క అని దీని

అర్ధం. దీనికి సంస్కృతంలో **పాషాణ భేది** అని పేరు. ఈ మొక్కని కూడా **తోటకూరలానే** కూరగా వాడుకోవచ్చు. దీని **వేళ్ళని కషాయం** కాచుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

బూడిద గుమ్మడి కాయతో చేసిన వంటకాలను తరచూ తీసుకోవడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఎంతో హితకరంగా వుంటుంది.

"బొబ్బర్లు"ని సాతాళించిగానీ, కూరగా వండుకుని గానీ అప్పుడప్పుడూ తీసుకొంటూ వుంటే మూత్రపిండాల్లో నొప్పి, మూత్రపు రాళ్ళు తగ్గుతాయి. పురుషులకు వీర్యవృద్ధినీ, స్త్రీలకు పాలనూ కల్గిస్తాయని బొబ్బర్లు గురించి "వైద్యయోగ రత్నావళి"లో వుంది.

మెట్టతామర పూలు, వేళ్ళు,-వీటి రసం తీసుకుని తాగితే మూత్రపురాళ్ళు, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, విరేచనాలు, మూర్ఛ వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

ముల్లంగి దుంపకు మూత్రపురాళ్ళని కరిగించే గుణం వుంది. దోసవిత్తులు, బూడిదగుమ్మడి, గుమ్మడి విత్తులు కూడా ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.

దానిమ్మ పళ్ళు, ఏలకులు, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం-వీటిని మెత్తగా దంచి, మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే మూత్రపు బాధలు తగ్గుతాయి.

ఇవికాక-

గోమూత్ర శిలాజిత్తు, మహామేహాంతకరసం, మహావంగేశ్వర రసం, వసంతకుసుమాకరం, ప్రవాళ పంచామృత భస్మం, చంద్ర ప్రభావటి, గోక్షురాదిచూర్ణం, స్వర్ణవంగం, త్రివంగం, చందనాదివటి.... ఇలా అద్భుతాలు సృష్టించగలిగే ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి.

మూత్రపు రాళ్ళతో బాధపడేవారు సమర్ధుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని తప్పనిసరిగా సంప్రదిస్తే నొప్పి, పోటు బాధల నుంచి బైటపడతారు. రాళ్ళ దెబ్బలు తప్పాలంటే ఇది మంచి మార్గం.

మూత్రపురాళ్ళ వ్యాధిలో తినవలసినవి-తినకూడనివి

ఈ వ్యాధిలో శరీరానికి చల్లగా చలవచేసేలా వుండే ఆహారపదార్థాలు తరచూ తీసుకోవాలి. ద్రాక్ష, ఆవుపాలు, పెరుగు, చెరకు పానకం, కలకండ, నెయ్యి, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగ, ఎర్రగా వుండే పాత బియ్యం, పెసరకట్టు, బూడిదగుమ్మడి, పొట్ల, లేత వంకాయలు, శొంఠి, పల్లేరు, దోసగింజలు, ఖర్జూరపండు, తాటిముంజెలు, ఏలకులు, పచ్చ కర్పూరం, ఉసిరికాయ, దానిమ్మకాయ, అరటిపళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.

మద్యపానం కీడుచేస్తుంది. అతిగా శ్రమపడడం, ప్రయాణాలు చేయడం, మితిమీరి సెక్సులో పాల్గొనటం, ఒకదానికొకటి సరిపడని ఆహారపదార్థాలను వెంటవెంటనే తీసుకోవడం, కోడిమాంసం, టమోటా, క్యాబేజీ, చేపలు, నువ్వులతో చేసిన వంటలు, తెలకపిండి, అవాలు, మినుములు, వేడి చేసే ఏవిధమైన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా వుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా మామిడితో చేసిన ఏ వంటకమైనా మూత్రవ్యాధుల్లో బాధను పెంచేందుకే తోడ్పడుతుంది.

చివరిగా ఒక మాట

ఇంత వ్యాసం చదివాక, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడడానికి కారణాలు, వాటిని తొలగించుకోవడానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి మా పాఠకులకు ఒక అవగాహన వచ్చి వుండాలి.

హిమాలయా వారి సిస్టోన్, "బాన్" కంపెనీ వారి "కాల్క్యురోసిన్" గొట్టాలు, సిరప్, జండూ కంపెనీ వారి "K - 4"బిళ్ళలు - ఇవి విరివిగా మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చి తగ్గినవారు కూడా వీటి వాడకాన్ని కొనసాగించడమే మంచిది. ఖనిజాలు లేని నీటిని అధికంగా తాగాలి. బార్లీజావ, కొబ్బరి నీళ్ళు ఎంత ఎక్కువగా తీసుకొంటే అంత మంచిది.

నిరపాయకరమైన చికిత్సకోసం ఆయుర్వేద వైద్యవిధానంలో ఇప్పుడు దొరుకుతున్న చక్కటి ఔషధాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలగాలి. ఈ వ్యాధిపై సమగ్ర అవగాహన కల్గిన సమర్థుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని ఎంచుకుని తక్షణం చికిత్స ప్రారంభించడం అవసరం.



జవసత్త్వాలను నిర్వీర్యం చేసే "మలేరియా"

ఇరవయ్యో శతాబ్దపు రాకెట్ యుగంలోకి మానవజాతి దూసుకుపోతున్నా, ఇంటినీ-ఇంటి చుట్టూ పర్యావరణాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం చేతకాని అనాగరక ఆదిమానవ సంస్కృతి ఈనాటికీ మనల్ని వెంటాడుతూనే వున్నదనడానికి 'మలేరియా' జ్వరం ఒక తీవ్ర సమస్యగా ఇంకా కొనసాగడమే ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం!

మలేరియా జ్వరం రావడానికి అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో పుట్టిపెరిగే దోమలే కారణం అని ముందుగా మనం గమనించాలి!

మలేరియా అంటే అపరిశుభ్ర పరిసరాల వ్యాధి

మలేరియాకి అనేక పేర్లున్నాయి. మార్ష్ ఫీవర్, రోమన్ ఫీవర్, షాగర్స్ ఫీవర్, ఇంటర్‌మిటెంట్ ఫీవర్, ఏగ్, ట్రాపికల్ ఫీవర్, కోస్టల్ ఫీవర్.... ఇలా చాలా పేర్లతో పిలుస్తుంటారు ఈ జ్వరాన్ని.

''మాలా'' అంటే అపరిశుభ్రమైన ''ఎయిర్'' అంటే వాతావరణం. ఈ రెండు ఇటలీ పదాలను కలిపి అపరిశుభ్ర వాతావరణం వలన వచ్చే ఈ జ్వరాన్ని 'మలేరియా' అన్నారు.

1638లో ఓ స్పానిష్ రాజుగారి భార్యకి ఈ జ్వరం వస్తే - పెరూ దేశంలో పెరిగే ''సింకోనా'' చెట్టు బెరడుతో కషాయం కాచి ఇచ్చి, రాణిగారి జ్వరాన్ని తగ్గించారట! 1820లో ఈ సింకోనా చెట్టునుంచి క్వినైన్ అనే రసాయనాన్ని వేరుచేసి ఔషధంగా వాడడం మొదలు పెట్టారు. ఈ క్వినైన్ గ్రూపు ఔషధాలే నేటికీ మలేరియా జ్వరానికి శరణ్యంగా ఉన్నాయి.

1880లో లావెరన్ అనే శాస్త్రవేత్త మలేరియా జ్వరానికి కారణమైన ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవిని కనుగొన్నాడు. రెండో ప్రపంచయుద్ధ కాలంలో మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతం, ఇండో-బర్మా, పసిఫిక్ దక్షిణ యుద్ధ భూముల్లో శత్రువుల తుపాకీ గుళ్ళకన్నా మలేరియా జ్వరం సైనికుల్ని ఎక్కువగా వణికించినప్పుడు విస్తృతంగా పరిశోధనలు కొనసాగాయి. క్లోరోక్విన్ ఔషధాన్ని సామూహికంగా ప్రయోగించడం ప్రారంభించారు.

మలేరియా జ్వరం ఎలా వస్తుంది....??

క్రీస్తుపూర్వం 5వ శతాబ్దినాటి సుశ్రుతుడు ఈ జ్వరానికి దోమకాటు కారణం అని మొట్టమొదటగా చెప్పాడని చరిత్ర చెప్తోంది.

దోమల్లో అనాఫిలిన్ దోమ మలేరియా వ్యాధికి కారణమైన ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవిని వ్యాప్తిచేస్తుంది. అదంతా ఒక విచిత్రమైన ప్రక్రియ. తేలికగా అర్థం అయ్యేలా సూక్ష్మీకరించి వివరిస్తాను.

మలేరియా జ్వరం ఉన్న రోగిని దోమ కుట్టినప్పుడు అతని రక్తంలో ఉన్న ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవులు దోమ జీర్ణకోశంలోకి చేరి, అక్కడ అనేక మార్పులు చెంది, 'స్పోరోజోయిట్లు'గా మారి, తిరిగి దోమ లాలాజలంలోకి చేరుతాయి. అప్పుడు ఆ దోమ ఆరోగ్యవంతుడ్ని కుట్టినప్పుడు ఈ స్పోరోజోయిట్లు అతని శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అక్కణ్ణించి ఆ వ్యక్తిలో మరో ప్రక్రియ ప్రారంభం అవుతుంది.

ఆరోగ్యవంతుడి శరీరంలో ఈ స్పోరోజోయిట్లు మీరోజోయిట్లుగా, ఆ తర్వాత ట్రోఫోజాయిట్లుగా మారతాయి. ట్రోఫోజాయిట్లు మనిషి రక్తకణాలమీద దాడి చేసినపుడు అప్పుడు జ్వరం, చలి వగైరా లక్షణాలు మొదలౌతాయి. ఈ దశని ఎరిత్రోసైటిక్ షైజోగనీ అంటారు. సరిగ్గా ఈ దశలో సరిఅయిన చికిత్స జరిగితే మలేరియా తేలికగా తగ్గుతుంది.

మన చుట్టుప్రక్కల మలేరియా జ్వరాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ముందే నివారణ ఔషధం వాడితే, మనకు మలేరియా రాకుండా వుంటుంది.

మలేరియా జ్వరం సాధారణ లక్షణాలు

దోమ కుట్టిన 31 రోజులలోపు ఎప్పుడయినా జ్వరలక్షణాలు బైటపడవచ్చు. మొదట నలతగా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత వణికించేస్తుంది చలి. కొంతసేపయ్యాక దానికదే చలి తగ్గి, చెమట పట్టడం మొదలు పెడ్తుంది. "కోల్డ్, హాట్, స్వెటింగ్' దశలుగా వీటిని చెప్తారు. తలనొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది.

'ప్లాస్మోడియం వైవాక్స్" అనే సూక్ష్మజీవి వలన జ్వరం వచ్చిందనుకోండి - 48 గంటల కొకసారి గంటకొట్టినట్లు అదే సమయానికి అలానే వస్తుంది జ్వరం. ఈ సూక్ష్మజీవి వలన వచ్చే జ్వరం మొదట ఒకట్రెండు రోజులు విడవకుండా బాధపెట్టి, ఆ తర్వాత రెండు రోజులకొకసారి రావడం మొదలుపెడ్తుంది. "ప్లాస్మోడియం మలేరియా" అనే సూక్ష్మజీవి వలన మలేరియా జ్వరం వస్తే 72 గంటలకు ఒకసారి చలిజ్వరం వస్తుంది ఇందులో మొదటి నుంచీ జ్వరం పీరియాడికల్‌గా 3 రోజులకొకసారి వస్తుంది.

"ప్లాస్మోడియం ఫాల్సిపేరమ్" అనే సూక్ష్మజీవి వలన వచ్చే మలేరియా జ్వరం అయితే కొంచెం కాంప్లికేటెడ్‌గా ఉంటుంది. ఈ జ్వరంలో చలి పెద్దగా ఉండదు. కానీ, జ్వరం తీవ్రంగా వచ్చి దానికదే తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. జ్వరం మాటిమాటికీ రావడం, వచ్చిన తర్వాత ఎక్కువ సేపు నిలబడి ఉండడం దీని లక్షణం. గుండె చాలా మందంగా కొట్టుకుంటుంది. ఈ జ్వరంలో నీరసం, నిస్సత్తువ ఎక్కువ. ఒక్కోసారి మరణానికి దారితీయవచ్చు కూడా .... మలేరియా ప్రమాదం ఇదే!!

ప్రమాదకర ఉపద్రవాలు ముంచుకొచ్చే మలేరియా

రక్తం బాగా తగ్గిపోయి, మనిషి పూర్తిగా బలహీనపడి పోవడం, బొడ్డుకు ఎడమవైపున గట్టిగా రాయిలా, ప్లీహం (SPLEEN) అనే అవయవం వాచిపోవడం ఈ వ్యాధిలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలు. కడుపులో బల్ల పెరిగింది అంటారు దీన్నే మనవాళ్ళు.

కడుపులో బల్లపెరగడానికి ఒక కారణం వుంది - ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవిని రక్తంలోంచి ఫిల్టర్ చేసి బైటకు పంపించేయాలని ప్లీహం (స్ప్లీన్) అనే అవయవం కృషిచేస్తుంది. దాంతో ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవులు ప్లీహం నిండా పేరుకుపోయి ప్లీహం వాచిపోతుంది. (SPLEEN ENLARGEMENT) ఇది మలేరియాలో ఒక ఉపద్రవం.

ఒళ్ళంతా చల్లబడిపోవడం, నాడి అందకపోవడం. రోగి స్పృహ కోల్పోవడం, రక్తప్రసారం సరిగా జరగకపోవడం .... ఇవి రక్త ప్రసారానికి సంబంధించి మలేరియా ఉపద్రవాలు.

ఫిట్స్‌రావడం, మెదడు దెబ్బతినడం, మానసిక లక్షణాలు బయలుదేరడం .... ఇవన్నీ సెరిబ్రల్ మలేరియా ఉపద్రవాలుగా చెప్తారు.

తరచూ నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు, కలరా వ్యాధి అనిపించేలా రోగిని గాబరా పెట్టే లక్షణాలు .... ఇవి పేగులకు సంబంధించి మలేరియా ఉపద్రవాలు.

ముందే జాగ్రత్తపడితే వీటన్నింటినీ రాకుండానే నివారించుకోవచ్చు. చలిజ్వరం వచ్చిపోతుంటుంది. అదేం చేస్తుందిలెమ్మనుకొనే వారికి ఈ హెచ్చరిక! జవసత్వాలను నిర్వీర్యం చేసే ఈ వ్యాధిని అందరూ సహకరిస్తే రూపుమాపగలం...!

మలేరియా వర్కర్ల విధి

మలేరియా వర్కర్లు ఇంటి ఇంటికీ తిరిగి మలేరియా రోగి కన్పించగానే ఆ ఇంటి చుట్టూ పరిశుభ్రం చేసి దోమల మందుకొట్టి కొంత సేవ చేస్తారు. కొన్ని మున్సిపాలిటీలలో ఇలాంటి సేవలు కొంత వరకయినా కొనసాగడం ముదావహం.

"ప్రతి జ్వరమూ మలేరియాయే! అది కాదని రుజువయ్యే వరకూ"-అనేది మలేరియా వర్కర్ల సూక్తి. అందుకే, జ్వరం రాగానే మలేరియా కావచ్చని క్లోరోక్విన్ బిళ్ళలు నాలుగు ఒకేసారి దగ్గరుండి మింగించి వెడతారు. మలేరియా వర్కర్ల ఈ సేవని రోగులు అభ్యంతర పెట్టకుండా వుండటమే మంచిది!

ప్రిమాక్విన్ అనే మందు క్లోరోక్విన్ కన్నా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, దీని వలన చెడు ఫలితాలు కూడా ఎక్కువగా వున్నాయి కాబట్టి తప్పనిసరి పరిస్థితులలో దీన్ని వాడతారు. చెడు ఫలితాలు తక్కువగా వుండి సేఫ్‌గా పనిచేస్తున్న మందు "పైరిమిథామిన్"ని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు వైద్యులు.

మలేరియాకు సమర్థమైన ఆయుర్వేద చికిత్స

అయుర్వేద ఔషధాలు మలేరియాని రూపుమాపడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. విషమ జ్వరాంతకవటి, శీతాంశు రసం, ఆనందభైరవి, త్రిభువన కీర్తి, మహా జ్వరాంకుశ రసం, బృహద్వాత చింతామణి, మహా సుదర్శన చూర్ణం.... ఇలా అత్యంత సమర్థవంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం ఉన్నాయి.

కటుక రోహిణి, వేపచెక్కల్ని దంచి కషాయం కాచుకుని రోజూ త్రాగితే మలేరియా జ్వరం తగ్గుతుంది. కాకరాకు రసం, చేదు పొట్ల ఆకుగాని, కాయగాని, కాడగానీ రసం తీసి, పంచదార కలుపుకుని తాగితే మలేరియా జ్వరం నివారణ అవుతుంది.

నేలవేము మొక్కని వేళ్ళతో సహా దంచి తేలిక కషాయంగానీ, చూర్ణం చేసి గాని రోజూ తీసుకోవాలి. అయితే, ఇది కటిక చేదుగా ఉంటుంది. అందుకని, మందుల షాపుల్లో ఖాళీ క్యాప్స్యూల్స్ దొరుకుతాయి. వాటిలో నేలవేము పొడిని నింపి మూడుపూటలా రెండేసి గొట్టాల చొప్పున వాడితే మలేరియా జ్వరంతోపాటు, ప్లీహంలో వాపు కూడా తగ్గుతుంది. నీరసం పోతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్తస్రావం వంటి మలేరియా ఉపద్రవాన్ని కూడా నేలవేము నివారిస్తుంది.

జ్వరమా! మలేరియా కావచ్చు పరీక్ష చేయించుకోండి!!

క్లోరోక్విన్, ప్రిమాక్విన్, పైరిమిథామిన్‌లతో మలేరియా తగ్గనప్పుడు, మాటిమాటికీ జ్వరం తిరగపెడుతున్నప్పుడు, మందులు సరిపడనప్పుడు, ఉపద్రవాలు అధికంగా ఉన్నప్పుడు - ఆయుర్వేద చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.

నిస్సత్తువ, నీరసం బలహీనతలు కొనసాగుతున్నా జ్వరం పైకి కన్పించకుండా లోలోపలే బాధిస్తున్నా, మనిషి కోలుకోనట్లున్నా, అకారణంగా అదేపనిగా జ్వరం వస్తున్నా అది మలేరియా కావచ్చేమో పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం.

అంతేకాదు - పరిసరాల్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, దోమలపైన సమరశంఖం పూరించి యుద్ధ ప్రాతిపదికన వాటిని నిర్మూలించగలగడం ఇందుకు పరిష్కార మార్గాలు.

దురదకు పుట్టిల్లు "తామర"

తామరాకు ఆకారంలో గుండ్రటి మచ్చలు చర్మం మీద అక్కడక్కడా కన్పిస్తాయి కాబట్టి ఈ చర్మవ్యాధికి 'తామర' అనే సార్థక నామం అనాదిగా స్థిరపడి పోయింది.

జననాంగానికి కిందిభాగాన, రెండు తొడలకీ లోపల భాగంలో ఈ తామర వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, రెక్కలు విచ్చుకున్న తామరపువ్వు ఆకారంలో ఇక్కడ ఈ మచ్చలు కన్పిస్తాయి.

ఇంగ్లీషులో కూడా ఇలాంటి పేరే వుంది దీనికి. గుండ్రంగానూ, అంచులు కొంచెం ఉబ్బెత్తుగానూ మచ్చలు ఉంటాయి కాబట్టి, తామరని "రింగ్ వరమ్" అంటారు ఇంగ్లీషు వాళ్లు - అంటే ఉంగరంలా ఉంటుందని!

'తామర' అంటే చర్మానికి బూజు పట్టడం

తామర రావడానికి కారణం ఫంగస్. అంటే, బూజు జాతికి సంబంధించిన సూక్ష్మజీవి వలన ఈ వ్యాధి వస్తోందన్న మాట. తామర రావడం అంటే, చర్మానికి బూజు పట్టిందని!

బూజు ఎందుకు పడ్తుంది?

చెమ్మ అధికంగా చేరితే పడ్తుంది. చెమట అతిగా పడితేనూ, ఎప్పుడూ తడిబట్టలతో తిరిగితేనూ, తేమలో సంచరిస్తేనూ, బూజు పడ్తుంది. తామర రావడానికి కారణం ఇదే!

తామర వ్యాధిలో రకాలు

తామరలో రకాలు చాలా ఉన్నాయి. వ్యాధి ఏర్పడిన అవయవాన్ని బట్టి ఇన్ని తేడాలున్నాయి.

పాదాల మీద ఈ వ్యాధి వస్తే 'టినియా వీడిస్' అనీ, తొడల మీద వస్తే 'టీనియా క్రూరిస్' అనీ గోళ్ళ మీద 'టీనియా అంగ్వియం' అనీ, గడ్డం మీద 'టీనియా బార్బే' అనీ, ఇలా వివిధ అవయవాల మీద వచ్చే తామరకి వివిధ పేర్లున్నాయి.

వీటిలో, తొడల్లోనూ, చంకల్లోనూ వచ్చే వ్యాధినే 'తామర'గా మనం వ్యవహరిస్తున్నాం.

నెత్తిమీద వచ్చే తామరని 'చుండ్రు' అంటారు గోళ్ళ మీద వస్తే 'పిప్పి గోళ్ళు' అంటారు. ఇలా అవయవాన్ని బట్టి తెలుగులో కూడా ఈ వ్యాధికి పేర్లు మారి పోతాయి.

ప్రస్తుత మన చర్చనీయాంశం తామర కాబట్టి - తొడలు, చంకల్లో వచ్చే వ్యాధికే మనం పరిమితం అవుతున్నాం.

తామరకు కారణాలు

గజ్జలు, తొడలు, చంకలు, జారిన స్తనాలకు అడుగు భాగం, పొట్ట ముడతలు పడే చోటు, చీర నడుం కట్లు మీద, వృషణాలకు అడుగున 'తామర' వస్తుంది. ఇక్కడ వచ్చే తామరని "టీనియా క్రూరిస్" అంటారు.

ముందుగానే మనం చెప్పుకున్నట్లు, చెమట అధికంగా పోయడం, గాలి ఆడని ఇరుకు బట్టలు కట్టుకోవడం, చెమటను పీల్చని నైలాన్ అండర్ వేర్లను వాడడం ఇవి తామర రావడానికి అతి ముఖ్యమైన కారణాలు.

కాటన్ బట్టల్ని వాడడం ఈ లక్షణానికి మొదటి విరుగని ముందుగా మనం గమనించాలి.

తామర అంటు వ్యాధి

తామర రోగులు వాడే టవల్స్, లుంగీలు, సబ్బులు, అండర్ వేర్లు, జేబురుమాళ్ళు, మేజోళ్ళు ఆఖరికి దువ్వెనలు కూడా ఇతరులు వాడితే, వాటి ద్వారా వాళ్ళకీ సంక్రమిస్తుంది తామర.

పాశ్చాత్యుల శైలిలో ఉండే "లెట్రిన్ కమ్మోడ్" వలన కూడా ఇలా సంక్రమించేందుకు అవకాశం ఉంది.

హాస్టళ్ళలోనూ, కంబైన్డ్‌గా పదిమంది ఒకేచోట కలిసి ఉండేప్పుడూ ఇలా ఒకరి వస్తువులు మరొకరు వాడుకునేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి అలాంటప్పుడే జాగ్రత్త అవసరం.

లాండ్రీకి వేసిన బట్టలు చల్లగా ఉంటే మనం చూసుకోకుండా తెచ్చిన వాటిని తెచ్చినట్లు మడిచి బీరువాలో పడేస్తుంటాం బీరువాలో వాటికి ఫంగస్ వచ్చి, అది మన చర్మానికి అంటుకొంటుంది. అందుకనే దీన్ని "దోబీస్ ఇచ్" అని కూడా అంటారు ఇంగ్లీషు వాళ్ళు.

ఎండలో ఫంగస్ చచ్చిపోతుంది కాబట్టి లాండ్రీ నుంచి వచ్చిన బట్టల్ని మరొకసారి ఎండబెట్టడం మంచి అలవాటు అనిపించుకొంటుంది.

తామరలో దురద విపరీతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి గోకవలసి రావడం తప్పనిసరి అవుతుంది. అయితే, తామర రోగులు మృదువుగానో, సున్నితంగానో గోకరు. దువ్వెనలు.

కత్తులు, చాకులు ఇలాంటి ఆయుధాల్ని అందుకు ఉపయోగిస్తారు. అంత క్రూరంగా గోకడం వలన పుండు పడడం, ఇతరక్రిములు చేరడం, చీము, వాపు, పోటు, జ్వరం.... ఇవన్నీ అదనంగా వచ్చే లక్షణాలు.

ఎక్కువ కాలం నిర్లక్ష్యం చేస్తే, గట్టిపడి, ఎండినట్లయి, నొప్పి పుట్టడం, నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడడం, తెల్లటి నూగుతో ఆ ప్రాంతం అంతా అంద వికారంగా, అసహ్యంగా తయారౌతుంది.

దురద అణచుకోలేక, పదిమందిలోనూ గోకలేక ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్నంతగా బాధపడే పరిస్థితులు వస్తాయి కూడా!!

అందుకనే, తామరని శ్రీ మహాలక్ష్మిగా భావించు కోకుండా వెంటనే నిపుణుడైన వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం అవసరం.

ముఖ్య గమనిక

తామరకు మందు పేరుతో గోడలమీద ప్రకటనలు చూసి వాటిని వాడటం మంచిది కాదు. శాలిసిలిక్ యాసిడ్ వంటి కొన్ని యాసిడ్లు కలిసిన ఈ మందుల్ని పూసినప్పుడు, చర్మం భగభగా మండుతుంది. కానీ, అతి దురదగా ఉండడం వలన ఈ మంట తెలియక హాయిగా ఉన్నదను కొంటారు. ఆ తర్వాత చర్మం అంతవరకూ కాలి, నల్లగా అయి మరో కొత్త చర్మవ్యాధిగా మారిపోతుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

తామరకు చికిత్స

ఆధునిక కాలంలో తామర చికిత్స ఒకప్పటికీ ఇప్పటికీ చాలా మారిపోయింది.

మైకానజోల్, క్లోట్రైమజోల్ ఆయింట్మెంట్ల వాడకం ఇప్పుడు ఎక్కువ. క్లోట్రైమజోల్ పౌడర్, చుక్కల మందులు కూడా దొరుకుతున్నాయి. గ్రయిసియో ఫల్విన్ అనేమందుని కడుపులోకి ఇస్తే ఫంగస్ సంహారకంగా పనిచేస్తోంది. దురదని తగ్గించేందుకు యాంటీ హిస్టమిన్లను వాడతారు.

నిపుణుల పర్యవేక్షణలో కనీసం మూడు నెలల పాటయినా, తామరకు చికిత్స అవసరం అవుతుంది. నాలుగురోజులు వాడి దురద తగ్గగానే మందులు ఆపేస్తే, రోగికే గాక, ఆ రోగి వలన ఇతరులకూ సంక్రమిస్తూ తామర చిరకాలం వర్ధిల్లుతుంది.

మామిడి జిగురు, బొప్పాయి పాలు

తామర నివారణకి ఆయుర్వేదంలో చాలా శక్తివంతమైన రసౌషధాలున్నాయి. వాటిని వైద్యుడి సలహాతోనే వాడాలి.

ఉపశమనం కల్గించేవి, మన పెరటిలో దొరికేవి ఇక్కడ కొన్ని ఉదహరిస్తాను.

ఆముదం, ఆవాలు, కరక్కాయ, ఆగాకర, ఉసిరిక, గోరింట ఇవన్నీ తామర మీద పనిచేసేవే! ఆముదం గింజల పప్పు నూరి తామర మీద లేపనం చేయడం, ఆముదాన్ని పట్టించడం వలన చర్మం మెత్తబడి నొప్పి, దురద ఉపశమిస్తాయి.

మామిడి జిగురుని చర్మం బెరళ్ళు కట్టినట్లుగా ఉన్నచోట రాస్తే, మెత్తబడి పొలుసులు రాలిపోతాయి.

బొప్పాయి పాలు తామరని తగ్గిస్తాయి. గోరింటాకు పొడిని తడపకుండా చర్మానికి పట్టించినా ఫంగస్ తగ్గుతుంది. బావంచాలు శోభిపైనేకాక తామరపైన కూడా పనిచేస్తాయి. ఇవి పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి.

తులసి, వేప, దర్భ, సునాముఖి ఆకుల పొడిని పట్టిస్తే తామర ఉపశమిస్తుంది.

తామరకు పథ్యం విషయంలో ప్రత్యేకంగా చెప్పేదేమీ లేదు. ఏదైనా పడని ఆహార పదార్థాం తిన్నప్పుడు దురద ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని వదిలేయడమే!

జాగ్రత్తల విషయంలో, చర్మాన్ని ఎప్పుడూ పొడిగా, శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అవసరం. రెండుపూటలా స్నానం చేసిన తర్వాత, వేరే పొడి టవల్‌తో తామర వచ్చిన ప్రాంతాన్ని తుడుచుకోవడం, వదులుగా ఉండే కాటన్ బట్టల్ని ధరించడం వలన చర్మం మీద తడి తక్కువగా ఉండి ఫంగస్‌ని పెరగనివ్వదు.

ఏది ఏమైనా తామర నివారణకు పరిశుభ్రత అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.

మనిషిని నిశ్చేష్టుడ్ని చేసి మూలపడేసే "పక్షవాత వ్యాధి"

చిన్న రబ్బరు బెలూన్‌లో గాలి ఊదండి. బెలూన్ పొంగడం మొదలు పెడుతుంది. ఇంకా ఊదండి బెలూన్ గాలితో నిండిపోతుంది. ఇంకా ఊదారనుకోండి... ఏమౌతుంది....? బెలూన్ 'ఫట్' మంటుంది.

మన శరీరంలో రక్తనాళాలూ అంతే! రక్తనాళాల్లో రక్తం కొంత నియమిత ప్రెషర్‌తో నడుస్తుంది. రక్తంలోని ఈ ప్రెషర్ పెరిగిందనుకోండి. కొంత పరిమితి వరకూ రక్తనాళాలు ఆ ప్రెషర్‌ను తట్టుకొంటాయి. ఈ ప్రెషర్ ఇంకా ఇంకా పెరిగితే ఎక్కడో చోట రక్తనాళం చిట్లక తప్పదు. చిట్లి కొంత రక్తస్రావం జరగకా తప్పదు. సరిగ్గా ఈ రక్తస్రావం మెదడులో జరిగి, రక్తం గూడుకట్టడం వలన 'పక్షవాతం' వస్తుంది. అందుకే ఈ వ్యాధిని 'స్ట్రోక్' అని కూడా అంటారు.

పక్షవాతం ఎందుకు వస్తుంది, ఏ నెర్వ్ దెబ్బతింటుంది, బ్రెయిన్‌లో ఏ సెంటర్‌లో రక్తం గూడుకట్టింది....వంటి విషయాల జోలికి ఇప్పుడు మనం పోవద్దు. మన ఇళ్ళలో వయసుపైబడిన పెద్దలకు పక్షవాత వ్యాధి ఒకవేళ ఇప్పటికే వచ్చివుంటే ఎలా మేనేజ్ చేయాలి... దీని చికిత్స ఏమిటి ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోవడం ఎలా అనే విషయాల గురించి మనం ముఖ్యంగా చర్చిద్దాం.

పక్షవాతం వస్తే ఏం చేయాలి?

1. పక్షవాత వ్యాధి వస్తూనే మనిషి అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాడు. మన స్పృహలో వుండరన్నమాట! ఈ దశలోనే ఊపిరి ఆడని పరిస్థితిలో ప్రాణాపాయం కలగకుండా వైద్య సదుపాయాలు కల్గించగలిగితే రోగి తిప్పుకోగలుగుతాడు.
2. శోష, మరికొన్ని విష లక్షణాలు కూడా వుంటాయి. తక్షణం వాటిని సరిచేయవలసి వుంటుంది. వెంటనే మంచి వైద్యుని సంప్రదించగలిగితే ఏ ప్రాణాపాయమూ కలగదు!

3. కొంత స్పృహ వస్తూవున్న దశలోనే చొరవగా రోగిని పలకరించి, ధైర్యాన్ని కల్గించాలి. ఏమీ పర్వాలేదని, త్వరలోనే తగ్గిపోతుందనీ ప్రోత్సహించాలి. రెండు గుటకలు మంచి నీళ్ళు తాగించి గుటక వేయగలుగుతున్నాడో లేదో పరిశీలించాలి. ఒకవేళ గుటక వేయలేకపోతే వెంటనే తగిన చికిత్సని వైద్యుడు ప్రారంభిస్తాడు.
4. రోగికి కాస్త కూర్చోగలిగే పరిస్థితి వచ్చి, ఆలోచనా శక్తి వచ్చి మళ్ళీ మన లోకంలోకి రాగలిగేలోపు వీపుమీద, పిర్రలమీద పుళ్ళుపడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అనుభవం వున్న నర్సుల సహాయంతో పూటపూటకు పొజిషన్ మారుస్తూ, మెత్తటి బొంతల మీద పడుకోబెట్టి, పుళ్ళు పడకుండా చూడగలగాలి.
5. పక్షవాతం వచ్చిన కాలూ చేయీ చల్లబడిపోయి వుంటాయి. ఆ భాగాలకు వేడిరావాలని మనవాళ్ళు 'కాపడం' మొదలుపెడతారు. ఇది అనవసరమే కాదు, అనర్థం కూడా. ఎందుకంటే ఆ భాగాలలో స్పర్శ తెలియదు కాబట్టి కాపడం పెట్టేప్పుడు మనం అందించే వేడికి కాలినట్లయి బొబ్బలెక్కే ప్రమాదం ఉంది.
6. పక్షపాతం వచ్చిన చేతికింద, కాళ్ళకింద మెత్తని దిళ్ళుపెట్టి ఆ అవయవాలను జాగ్రత్తగా సంరక్షించాలి.
7. క్రమేణా ఆహారాన్ని మెత్తని జావలాగా చేసి అందిస్తూ మనిషిని మన లోకంలోకి, మన స్పృహలోకి తెచ్చుకోవాలి. చిన్న పిల్లల్ని బుజ్జగించినట్లు బుజ్జగిస్తూ మళ్ళీ మనిషిగా తీర్చిదిద్దాలి.
8. మనిషిలో మార్పు వస్తున్న కొద్దీ కదలకుండా పడిపోయిన అవయవాన్ని కదిలింప చేసేందుకు రోగిచేత క్రమేణా మృదువుగా ప్రయత్నాలు చేయించాలి. ఈ ప్రయత్నాలు ప్రారంభం అయినప్పటినించి, "రిహాబిలిటేషన్ పిరియడ్" అంటారు.
9. రిహాబిలిటేషన్ పీరియడ్‌లో, రోగి పూర్తిగా స్పృహలో వుండి, జ్వరం నొప్పి, పోట్లు వంటి బాధలు లేకుండా, గుండె కొట్టుకోవడం, బీ.పీ, షుగర్, వంటివి అన్నీ నార్మల్‌గా వున్నప్పుడు, రోగిని బెడ్ మీంచి లేపడానికి ప్రయత్నించడం, మెత్తగా వున్న కర్చీలో కూర్చోపెట్టడం వంటివి ప్రారంభించాలి.
10. మంచం అంచుకు చేర్చి, తనంత తానుగా కుర్చీలోకి మారగలిగేలా రోగిని ప్రాక్టీస్ చేయమని ప్రోత్సహించాలి.
11. తర్వాతి చర్యగా, రోగి లేచి నిలబడగలిగేలా ధైర్యం చెప్పి ప్రయత్నింపచేయండి. మీరు కూడా ఊతంగా నిలబడి రోగి తనంత తానుగా పైకి లేచేందుకు సాయపడండి.

12. కాళ్ళకు మెత్తని హవాయి చెప్పులు తొడగండి.
13. నెమ్మదిగా అడుగులు వేయడం నేర్పండి.
14. పక్షవాతపు కాలుమీద నిలబడి ఒక్క క్షణం బాగున్న కాలుని పైకి లేపే ప్రయత్నం చేయించగలిగితే ఇంకా మంచిది.
15. ఒక అడ్డ కడ్డీని గానీ, పిట్టగోడని గానీ పట్టుకొని పక్కలకు అడుగులు వేస్తూ నడిపిస్తే నడక త్వరగా వస్తుంది. పక్కలకు అడుగులు వేయడం వలన బాగున్న కాలుని కదల్చడం వలన రోగి, శరీరాన్ని బాలన్స్ చేయడం ఎలాగో అలవరచుకొంటాడు.
16. ఎదురుగా నిలువుటద్దం పెట్టి, అందులో తనను చూసుకొంటూ, రోగి లేచి నిల్చోవడం, కూర్చోవడం, నడవడం వంటివి ప్రాక్టీస్ చేస్తే ఇంకా త్వరగా మార్పువస్తుంది.
17. కాళ్ళకు ఎక్సర్‌సైజ్ చేస్తూనే చేతికి ఎక్సర్‌సైజ్‌లు కూడా కొనసాగించాలి.
18. గుమ్మంలో కుర్చీవేసి రోగిని కూర్చోపెట్టి, గుమ్మానికి పైన గొళ్ళెం తగిలించే నాగవాసం వుంటుంది కదా... అందులోంచి పొడవైన తాడును వ్రేలాడదీసి, ఆ తాడు రెండుకొసల్నీ రెండు చేతుల్తో గట్టిగా పట్టుకోమని చెప్పాలి! ఒకవేళ పక్షవాతం వచ్చిన చెయ్యితో తాడును పుచ్చుకోలేకపోతే, చేతికి ఆ తాడును కట్టండి. ఇప్పుడు మామూలు చేతిలో వున్న కొసని గట్టిగా కిందకి లాగితే, పక్షవాతం వచ్చిన చెయ్యినిపైకి లాగుతుంది. ఈ స్థితిలో పక్షవాతం వచ్చిన చేతిలోకి శక్తిని ప్రసరింపచేసి బలంగా కిందకి లాగితే, మామూలు చేతిని పైకిలాగుతుంది. ఇలా నూతి గిలక మీద నీళ్ళుతోడినట్లు చేతులకు ఎక్సర్‌సైజ్ ఇవ్వండి.
19. ముఖం కడుక్కోవడం, తల దువ్వుకోవడం, గుండీలు పెట్టుకోవడం, సంతకం చేయడం, ఇలా....పక్షవాతం వచ్చిన చేత్తో ఒక్కటొక్కటే ప్రాక్టీస్ చేయించండి.
20. కాళ్ళకు, చేతులకు ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయిస్తూనే "స్పీచ్‌థెరపీ" మాట్లాడడం కూడా నేర్పాలి. చిన్నపిల్లలకు ఎలా అమ్మ, ఆవు .... మాటలతో చదువు నేర్పుతామో .... అలాగే ఒక్కొక్కమాటే పలికించి పలకడం అలవాటు చేయాలి.

మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడిచేందుకు ఉపాయాలు

పక్షవాత వ్యాధిలో రోగి స్పృహలోకి వచ్చి! రిహాబిలిటేషన్ ప్రారంభించాక, మలమూత్రాలను చేయించడం పెద్ద శ్రమతో కూడిన విషయంగా మారుతుంది. ఆడవారి విషయంలో ఇది మరీ సమస్యే!

రోగిని సరిగ్గా ఒక నిర్ణీత సమయానికి నిద్రలేపి విరేచనానికి వెళ్ళేలా అలవాటు చేయండి. సాధారణంగా, ఏ సమయంలో రోజూ విరేచనానికి వెడతాడో అదే సమయానికి విరేచనం వస్తుంది.

మూత్ర విసర్జన కోసం బెడ్‌పాన్ ఉపయోగించండి. బెడ్‌పాన్‌లు బజార్లో దొరుకుతాయి.

మలవిసర్జన కోసం, ఒక స్టూల్‌కు మధ్యలో పది అంగుళాల వ్యాసంలో గుండ్రంగా ఒక చిల్లు కొట్టించండి. రోగి ఆ స్టూలు మీద కూర్చుని హాయిగా విరేచనానికి వెళ్ళగలుగుతాడు. స్టూల్‌కింద ఇసకపోసిన పళ్ళేన్ని ఉంచితే, శుభ్రం చేయడం తేలిక.

మల విసర్జన సౌకర్యవంతంగా లేకపోతే, రోగి స్పృహలోకి వచ్చిన తర్వాత కావాలని విరేచనానికి వెళ్ళడానికి బద్ధకించి ఆపుకొంటాడు. మలబద్ధకం పక్షవాతాన్ని పెంచుతుందని గుర్తించాలి!

రాత్రిపూట ఎక్కువగా నీరు, ద్రవ పదార్థాలు అందించకండి. అందువలన రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన ఎక్కువసార్లు జరిగి రోగికి, అతనికి సేవచేసే బంధుమిత్ర వర్గానికి కూడా ఇబ్బందిగానే వుంటుంది.

పక్షవాత రోగిని రిహాబిలిటేట్ చేయడం అనేది ఒక బృందంగా ఏర్పడిన బంధుమిత్రుల వలనే సాధ్యం. హాస్పిటల్‌లో నర్సింగ్ స్టాఫ్ ఒకరితోనే సరిపోదు. ముందుగా ఈ విషయాన్ని గమనించండి!

బ్రెయిన్ పవర్‌ని పెంపొందించేందుకు ప్రయత్నించండి

ఇప్పటిదాకా శారీరకంగా మనిషిని స్వాధీన పరిచే ఉపాయాల గురించే మనం చర్చించుకున్నాం. కానీ, వాటితో పాటే దెబ్బతిన్న మెదడును కూడా రిహాబిలిటేట్ చేయాల్సిన అవసరం వుంది. రోగి బ్రెయిన్ పవర్‌ని మనం పెంపొందింప చేయాలి.

ఎమోషన్లు, కోపం, విసుగు, చిరాకు, ఆందోళన, దుఃఖం.... ఇలాంటి మానసిక బాధలకు, పక్షవాత రోగి చాలా తేలికగా లొంగిపోతాడు. అతనికి సేవ చేస్తున్న బంధువులు, మిత్రులు ఈ మానసిక లక్షణాల్లోంచి రోగిని బైటకు తెచ్చి, ధైర్యం ఇచ్చి, రోగికి చక్కని నమ్మకం కల్గించి కులాసా కబుర్లతో హుషారుగా వుండేలా చూడాలి. నిజానికి ఇదే మూడువంతుల వైద్యం. ఇది డాక్టర్లు ఇచ్చేది కాదు రోగి తరపున బంధువుల బాధ్యతే!

డిప్రెషన్ వలన రోగి చికిత్సను నిరాకరించి, మనతో సహకరించకుండా మొండికేస్తుంటాడు ఒక్కోసారి! అలాంటప్పుడు మనకు విసుగు రాకూడదు. చిన్నపిల్లల్ని లాలించి బుజ్జగించి పాలించినట్లే ఇక్కడా సహనం, సంయమనం ప్రదర్శించాలి.

పక్షవాత రోగికి రిహాబిలిటేషన్‌లో సహకరించి సేవచేయడం అనేది ఒక పవిత్ర కార్యం. అది వెయ్యిగుళ్ళు కట్టినదానికన్నా పుణ్యప్రదమైనది. పిలవకుండానే ఎవరికి వారు ఐచ్ఛికంగా ఈ సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలి.

పక్షవాతానికి మీరుగా చేయదగిన చికిత్సలు

1. ములక్కాడలను తినని వారుండరు. ఇది సాధారణంగా పెరట్లో పెరిగే మొక్క. పక్షవాత వ్యాధిలో ఈ మొక్క అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడ్తుంది.

    దీని పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకుంటే దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి. నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ, నేత్రవ్యాధుల్లో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. కడుపులో పాముల్ని పోగొట్టుంది కూడా.

    దీని లేత ఆకుకూరని ఆహార పదార్థంగా వండుకుతింటే విరేచనం అవుతుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలున్నాయి... దీనితో! లేత చిగుళ్ళను కూడా వండుకోవచ్చు.

    దీని వేరు బాగా బలంగా వున్నది తీసుకొని, వేరుపై బెరడు వలిచి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అరచెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకొంటే పక్షవాతం తగ్గుతుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. జ్వరం తగ్గుతుంది. మూర్ఛ, స్పృహ కోల్పోవడం తగ్గుతాయి. నీరు తగ్గుతుంది నొప్పి పుట్టిన భాగంలో దీని వేరుని ఆవాలతో కలిపి నూరి పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

2. వెల్లుల్లి, వెల్లుల్లికి రెట్టింపు శొంఠి, వెల్లుల్లితో సమాన పరిమాణంలో ఆముదపు వేరు తీసుకొని, వేటికవి నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా పూటకు 1-2 మాత్రలు మజ్జిగతో తీసుకొంటే వాతం తీవ్రత తగ్గి, పక్షవాత వ్యాధి త్వరగా నయమౌతుంది.

3. పావురం మాంసం తరచూ వండిపెట్టడం మంచిది. అయితే బాగా వేడిచేసే స్వభావం వుంది. రెక్కలు రాని పావురం పిల్లలమాంసం అంతగా వేడిచేయదంటారు. పావురం రక్తాన్ని పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలకు రాస్తే త్వరగా నయమౌతుందని వస్తుగుణదీపికలో వుంది. దీని రెట్టను కూడా ఔషధంగా వాడతారు.

4. గచ్చకాయలు అందరికీ తెలుసు. ఈ కాయని పగలగొట్టి లోపలి పప్పును సేకరించి మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించిన మిరియాల పొడిని దానికి సమానంగా కలిపి

భద్రపరచుకొని, రోజూ చిటికెడంత పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో ఇస్తే వాతం తగ్గుతుంది. మోతాదు ఎక్కువైతే వాంతులవుతాయి. చూసుకొంటూ తినిపించాలి.

5. దశమూలాలు: సాధారణంగా ఇవి పెద్దపచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. పది రకాల మూలికలు కలిపి ఒకటిగా అమ్ముతారు. బాలింతలకు కట్టికారం పేరుతో వాతం రాకుండా తినిపించే మూలికలు ఇవే! ఈ దశమూలాల్ని మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో నీళ్ళుపోసి, అర గ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయంలో తగినంత తేనె కలిపి రోజూ రెండుపూటలు తాగిస్తే పక్షవాత వ్యాధి తీవ్రత నెమ్మదిస్తుంది.
6. మంచి నాణ్యత కల్గిన ఇంగువని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి కందిగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు 1-2 మాత్రలు మూడుపూటలా వేసుకొని దశమూల కషాయం తాగితే ఈ వ్యాధిలో మంచి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.
7. ఖర్జూరపు కాయలు రెండింటిని తేలికగా దంచి, రాగి గ్లాసులో మంచినీళ్ళుపోసి ఆ నీళ్ళలో ఒక రాత్రంతా నానపెట్టి ఉదయం నిద్రలేస్తూనే తాగించండి. వాత ఉపశమనం.
8. జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం ఈ మూడింటినీ మంచి నాణ్యత కల్గినవి సేకరించి మెత్తగా దంచి, చిటికెడంత పొడిని పాలలో కల్పి రెండు పూటలా తాగించండి. వాతం వేడి తగ్గుతాయి.

ఇవిగో.... పక్షవాతాన్ని తగ్గించే ఆహార పదార్థాలు...

1. పాతబియ్యం పాతగోధుమలతో కమ్మగా వండిన ఆహారం అందించండి.
2. గోధుమనూక జావ త్రాగించండి.
3. బార్లీ, సగ్గుబియ్యంతో జావకాచి ఇవ్వండి.
4. మేక మాంసం, పొట్టేలు మాంసం, దుప్పి మాంసం తినవచ్చు.
5. కందికట్టు, తరచుగా ఇవ్వడం మంచిది. కందిపప్పును దోరగా వేయించి, వండితే తేలికగా అరుగుతుంది.
6. బీర, పొట్ల, సొరకాయలు వండండి.
7. లేత వంకాయ పిందెలు, లేత ములగకాడ పిందెలు వండవచ్చు. ఇవి ముదిరినవి వాతాన్ని, వేడిని పెంచుతాయి.
8. నల్లేరు కాడల్ని రుబ్బి మినప్పిండితో కలిపి అట్టుగా వేసి పెడితే ఈ వ్యాధిలో మంచిది.
9. దానిమ్మ, ఉసిరి, నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం మొదలైన పళ్ళు పెట్టవచ్చు.

10. ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ దొరికితే అమృతంతో సమానంగా పనిచేస్తాయి.
11. పాత చింతకాయపచ్చడి (కనీసం 1 సం॥ క్రితం) అలాగే పాతనిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి వుంటే నిరభ్యంతరంగా పెట్టవచ్చు.
12. పులిసిన పదార్థాలు పెట్టకూడదు. అందుకనే ఇడ్లీ కన్నా ఆవిరికుడుము పండిపెట్టడం మంచిది.

ఇవి పెట్టకండి-వాతం పెరుగుతుంది!

1. పక్షవాత వ్యాధి వచ్చిన వారికి కొత్తబియ్యంతో అన్నం పెట్టకండి.
2. చద్ది అన్నం పెట్టకండి. వాతం పెరుగుతుంది. జొన్న అన్నం కూడా పెట్టకండి.
3. శనగలు శనగపప్పు, శనగపిండితో వండినవి బాగా దెబ్బతీస్తాయి.
4. గోంగూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర పొరపాటున కూడా పెట్టకండి.
5. పెరుగు, పెరుగు మీద మీగడ కూడా వద్దు. ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా మజ్జిగ తాగించండి.
7. నూనెతో వండిన పిండి వంటకాలు పెట్టకండి.
8. కోడి, చేప, రొయ్యలు పక్షవాత వ్యాధిలో తిననీయకూడదు.
9. మామిడికాయ, ఊరగాయపచ్చళ్ళు వద్దు.
10. అతి చల్లని పదార్థాలు, ఐస్ వాటర్ ఇవ్వకండి.
11. చన్నీటిస్నానం చేయించకండి.
12. రాత్రి జాగరణం, పగటి నిద్రలు మంచివి కావు వీళ్ళకి!
13. మలబద్ధకం రానీయ కూడదు.
14. చల్లగాలిలో రోగిని ఉంచకండి.
15. తడి ప్రదేశంలో తిప్పకండి.
16. దుంప కూరలు, ఆకుకూరలు, కంద, పెండలం, చిలగడదుంప, వగైరా పెట్టకండి బాగా వాతం చేస్తాయి.

పక్షవాత రోగికి పక్షపాతమెరుగని సేవ చేయాలి

ఇప్పటిదాకా మనం చాలా విషయాలు చర్చించాం. పక్షవాత వ్యాధి రాగానే రోగికి కల్పించవలసిన వైద్య సదుపాయాలతో మొదలుపెట్టి, చిన్నపిల్లలకు నడక, మాట నేర్పినట్లే ఈ వ్యాధి పాలిటపడిన వయోవృద్ధులను కూడా లాలించి పాలించి, వారిని మళ్ళీ ఈ లోకంలోకి

తీసుకువచ్చే ఉపాయాలు అనేకం మనం చర్చించాం. అంతా బావుంది. కానీ, ఇదంతా చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ పెద్ద మనసు కావాలి! పక్షవాతం వచ్చిన రోగిపట్ల ఒకింత జాలి, కరుణ, దయ, సానుభూతి, కావాలి. పిలవకుండానే ఐచ్ఛికంగా వెళ్ళి చేతనైన సాయం చేయగలిగే మనస్తత్వం కావాలి.

ముఖ్యంగా రోగి సమీప బంధువుల మీద ఈ బాధ్యత ఎంతగానో వుంది! భార్యలు, భర్తలు, కొడుకులు, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, అల్లుళ్ళు బాధ్యతగా ముందుకు వచ్చి, ఆ రోగిపట్ల తమ కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చి తీరాలి. 'నాకేమిపట్టిందనో, ఈ చాకిరీ చేసే ఖర్మం నాకేమిటనో, అనడం జాణతనం! కదలలేని స్థితిలో మంచానికి అతుక్కుని పడున్న పక్షవాత రోగిపట్ల నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించే వారికి పుట్టగతులుండవు. అప్పుడే స్పృహలోకి వస్తూ కోలుకుంటున్న రోగిని మనసారా పలకరించి, అధైర్యపడవద్దని ఒకచిన్న ప్రోత్సాహపు మాట..... చచ్చుపడిన ఆ వ్యక్తి కండరాలలోకి ఏనుగంత బలాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంది. తనవాళ్ళంతా తనకు అండగా ఉన్నారనే మనోధైర్యం రోగిని వెయ్యిమైళ్ళ వేగంతో పరిగెత్తింపచేస్తుంది.

నిజమే! పక్షవాత రోగులు డిప్రెషన్‌కు లోనవడం వలన మొండితనాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. చిరాకు పడతారు. విసుక్కొంటారు. మనకు ఏమాత్రం సహకారం ఇవ్వరు. అయినా సరే అది ఆ వ్యాధి లక్షణం అనీ, అదంతా తెలిసీ తెలియని స్థితిలో చేస్తున్నారని అర్థం చేసుకొని సహనంతో, సంయమనంతో వాళ్ళని బుజ్జగించి మళ్ళీ మన లోకంలోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి.
ముఖ్యంగా భర్తలు కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, భార్యలు తమ మానవతాధర్మాన్ని అధికంగా ప్రదర్శించవలసిన బాధ్యతని మరీ మరీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

పక్షవాత రోగికి సేవలందించడం మహత్తర సేవాకార్యక్రమంగా భావించుకోవాలి. రోగి మనకు బంధువులే కావల్సిన పనిలేదు. పరిచయస్థుడు కూడా కానవసరం లేదు. వాలంటరీగా ముందుకొచ్చి, పక్షవాత రోగిని పలకరించి నాలుగు సానుభూతి వచనాలతో మనోధైర్యాన్ని అందించగలిగితే, ఇంతకంటే మాధవసేవ ఏముంటుంది... చెప్పండి!

పక్షవాత వ్యాధికి మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. ప్రసిద్ధి పొందిన పంచకర్మ చికిత్సలు ఇప్పుడు ఆంధ్రదేశంలో కూడా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి.

జిడ్డుకారే ముఖం కూడా ఒక చర్మ వ్యాధి లక్షణమే?

జిడ్డుకారే ముఖం అలిసిపోయిన మనసుకు గుర్తు. మనసులో చెలరేగే ఆందోళనలకు గుర్తు. ఇంక ఇంతకుమించి చేసేదేమీ లేదన్నంతగా చేతులెత్తేసే పరిస్థితులకు గుర్తు.

అలా అని శాస్త్రంలో ఎక్కడా రాసిలేక పోవచ్చు.

కానీ, జిడ్డు కారుతూ నిలబడిన వ్యక్తిని చూస్తే ఎవరికైనా కలిగే అభిప్రాయం ఇదే! కాదంటారా??

సమర్థతను దెబ్బ తీస్తుంది ముఖం మీద జిడ్డు

ఇది వయసులో వున్న వ్యక్తులు తరచూ ఎదుర్కొనే ఒక సమస్య!

శరీరంలో స్త్రీ పురుష సంబంధమైన ఈస్ట్రోజెన్, యండ్రోజెన్ ఉంటాయని, ఇంతకు ముందు మొటిమల గురించిన వ్యాసంలో మనం వివరంగా చర్చించుకున్నాం.

ఈస్ట్రోజెన్, యండ్రెజెన్ హార్మోన్ల మధ్య సమతుల్యత లోపించి, యాండ్రోజెన్‌లు పెరిగిపోవడం వలన ముఖాన జిడ్డు పట్టడం అనే వ్యాధి ఏర్పడుతుంది.

ఈ మార్పులు శరీరంలో ఎడ్రినల్, థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథుల పనితీరులో కూడా మార్పులకు దారి తీస్తున్నాయి. నాడీ మండలం (నెర్వస్ సిస్టమ్)పైన వీటి ప్రభావాలు పడతాయి.

శరీర ధర్మంలో ఈ మార్పులు మనిషిని త్వరగా అలిసిపోయేలా చేస్తాయి. అనుక్షణం ఆందోళనకు గురి చేస్తాయి. నిస్సారం, నిస్సత్తువలకు లోను చేస్తాయి.

ఇప్పుడర్థం అయి వుంటుందనుకుంటాను - ముఖాన జిడ్డు - మనిషిలోని కార్యదీక్షతకు గొడ్డలి పెట్టుగా ఎందుకు పరిణమిస్తుందో....!!

జిడ్డు పట్టడం వ్యాధి! జిడ్డు పట్టక పోయినా వ్యాధే!!

ముఖాన జిడ్డు ఏర్పడడాన్ని సెబోరియా వ్యాధి అంటారు. చర్మం అడుగున వుండే కొవ్వు పదార్థానికి సంబంధించిన సెబేషియస్ గ్రంథుల పనితీరులో మార్పులు ఏర్పడి సెబోరియా వ్యాధి వస్తోంది.

సెబేషియస్ గ్రంధుల్లోంచి సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థం చర్మం మీదకు విడుదల అవుతుంది. సీబమ్ పదార్థంలో గుణాత్మకమైన, గణాత్మకమైన మార్పుల వలన సెబోరియా వ్యాధి వస్తోంది.

ఈ మార్పులు ఎలా ఉంటాయంటే, ఒక్కోసారి సీబమ్ జిడ్డు పదార్థం అతిగా విడుదల అయి, చర్మాన్ని గ్రీజీగా, ఆయిలీగా తయారు చేస్తుంది. లేకపోతే, అసలే విడుదల కాకుండా, చర్మానికి సహజంగా ఉండవలసిన స్నిగ్ధతని, మృదుత్వాన్ని పోగొట్టి, రూక్షంగా గరుకుగా తయారు చేస్తుంది.

అతిగా విడుదల అయినప్పుడు, దానిని "సెబోరియా ఒలియోజా" వ్యాధి అనీ, అల్పంగా విడుదల అయినప్పుడు, లేక అసలే విడుదల కానప్పుడు దాన్ని "సెబోరియా సిక్కా" వ్యాధి అనీ అంటారు.

జిడ్డుపట్టే "సెబోరియా ఒలియోజా" వ్యాధిలో మొటిమలు, పొక్కులు ఏర్పడడం, జుట్టురాలిపోవడం.... ఇలాంటి బాధలు కలుగుతాయి.

జిడ్డు పట్టని "సెబోరియా సిక్కా" వ్యాధిలో ముఖంమీద చర్మం ముసలి వాళ్ళ చర్మంలా ఎండినట్లయి గరుకుగా ఉండి ముడతలు పడిపోవడం, ఎగ్జీమా మార్పులు, తలలో చుండ్రు, తలలోంచి కుప్పలుగా పొలుసులు రాలడం.... ఇన్ని బాధలు ఏర్పడతాయి.

జిడ్డుపట్టినా, పట్టకపోయినా, సెబోరియా వ్యాధిలో ముందు మనశ్శాంతి లోపిస్తుంది. వెంట్రుకలు రాలిపోయి బట్టతల ఏర్పడుతుంది!

ముఖాన జిడ్డు కారే వ్యాధి గురించి ప్రస్తుతం మనం చర్చిస్తున్నాం

నుదురుపైన, తలపైన, ఎదురు రొమ్ముపైన వీపుమీద వుండే చర్మం నూనె పట్టించినట్లో గ్రీజుపూసినట్లో అతి స్నిగ్ధంగా అయి పోవడాన్ని ఇందాక మనం చెప్పుకున్నట్లు "సెబోరియా ఒలియోజా" అంటారు.

ఈ వ్యాధిలో మాడు మీద బూడిద రంగులో కొద్దిగా పచ్చగా ఉండే పొలుసులు అట్టగట్టి పొక్కులు ఏర్పడి, దురద, చీము, పోటు, బాధ,....... ఇలా నానా అగచాట్లకు గురికావలసి వస్తుంది.

నూనె రాయకపోయినా రాసినట్లే ఉంటుంది. తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళు వాచి పోటు పెడతాయి. ఈ లక్షణాన్ని ఫొలిక్యులర్ పయోడెర్మా అంటారు. వెంట్రుకలు అకస్మాత్తుగా గుత్తులకు గుత్తులు రాలిపోయి బట్టతల ఏర్పడడం కూడా జరుగుతుంటుంది.

సీబమ్ జిడ్డు పదార్థం చర్మంపైన పలచగా అట్టగట్టినప్పుడు ఈ బాధలు ఒక మోస్తరుగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి బాగా మందంగా అట్టగడితే బాధలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.

ఒక దశలో, మందంగా గ్రీజు పూసినట్లు అట్టగట్టిన చర్మాన్ని చూస్తే-పొలుసులు ఏర్పడి చర్మం ముడతలు పడి జిడ్డులేని చర్మవ్యాధి "సెబోరియా సిక్కా"గా భ్రమింపచేస్తుంటుంది..... అందుకే, నిపుణుడి సలహా అవసరం.

ఒకే వ్యక్తిలో ఒకేసారి, ఒకచోట అతిగా జిడ్డుపట్టే "సెబోరియా ఒలియోజా" వ్యాధి, మరోచోట జిడ్డుపట్టని "సెబోరియా సిక్కా" వ్యాధి కూడా రావచ్చు.

ఉదాహరణకు ముఖంపైన జిడ్డు (సెబోరియా ఒలియోజా), నెత్తిమీద చుండ్రు అంటే ఎండిన పొలుసులు (సెబోరియా సిక్కా) ఒకేసారి రావచ్చు.

మషాలాలు, కొవ్వు పదార్థాలు మానెయ్యాలి

మొత్తం మీద, ముఖానికి జిడ్డుపట్టడానికి అతిగా నూనె పదార్థం విడుదల అవడం కారణం అని మనకు ఈ నిరూపణలను బట్టి అర్థం అయ్యింది కాబట్టి, ఈ లక్షణాలున్న వాళ్ళు నూనె పదార్థాల్నీ, కొవ్వు పదార్థాన్నీ తగ్గించి తీసుకోవడం ముందు జాగ్రత్త చర్య అనిపించుకొంటుంది! మషాలాలు, పచ్చళ్ళులేని శాకాహారభోజనం పరిస్థితి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.

విటమిన్ ఎ, ఇ, సి, బి కాంప్లెక్స్‌లు కలిసి వున్న మాత్రలు మోతాదు ప్రకారం తీసుకుంటే, సాధారణంగా జిడ్డుపట్టే వ్యాధి ప్రభావం అంతగా ఉండదు.

మరీ తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు నిపుణుడైన వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌ని వాడించవలసిన అవసరం రావచ్చు.

ఈవ్యాధిలో మానసికమైన అలజడులు, ఆందోళనలను తగ్గించుకోవాలి. వైద్యులు, అవసరం అయితే అందుకు మందులు వాడిస్తారు.

ప్రమాదాలను తెచ్చి పెట్టే పూత మందులు

ముఖానికి జిడ్డు పట్టోందనీ, పొక్కులొస్తున్నాయని, మొటిమలు పెరిగి పోతున్నాయని, చితికి పోయి అవి నల్లమచ్చలు (బ్లాక్ హెడ్స్) అవుతున్నాయని వయసులో వున్న పిల్లలు - ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు ఆవుపేడతో ప్రారంభించి, కన్పించిన ప్రతి చిట్కానీ నమ్మి అర్థం లేనివీ, అనర్థదాయకమైనవీ అనేక లేపనాల్ని ముఖానికి పట్టిస్తుంటారు.

ఎవరో చెప్పారని, నల్లజీడి గింజల్ని నూరి ముఖానికి రాసుకుని అతి తీవ్రమైన ప్రమాదానికి లోనైన ఓ ఆడపిల్ల విషాద గాథ ఇందుకు ఉదాహరణ.

ముఖలేపనాలు మృదువైనవిగా, చల్లదనాన్ని కల్గించేవిగా, కంటికీ, పంటికీ, ప్రమాదం లేనివిగా, జిడ్డును తొలగించేవిగా ఉండాలి. ఆఖరికి ముద్దకర్పూరం కలిసిన లేపనం కూడా కొందరికి పొక్కిపోయి ఎగ్జిమా లక్షణాలు, నల్లమచ్చలు, దురద, నీరుకారడం చీముపట్టడం..... ఇలాంటి కొత్తబాధలు వచ్చిన సందర్భాలున్నాయి.

ముఖాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్ళతో, మంచి సబ్బుతో తరచూ కడుక్కోవడం వలన జిడ్డు తగ్గడమే కాకుండా, మొటిమలు, పొక్కులు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి.

కుంకుమాదిలేపం గానీ, కెలడ్రిల్ లోషన్‌గాని (పడుతోందో లేదో కొద్దిగా వాడి చూసుకొంటే మంచిది) ఈ పరిస్థితుల్లో మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.

సౌందర్య శాస్త్రంలో శిక్షణ పొందిన బ్యూటీషియన్లు ముఖానికి ప్రమాదరహిత లేపనాలను ఇచ్చి, మసాజ్ చేసి చికిత్సలు చేస్తారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇందుకు మంచి మందులు ఉన్నాయి.

ఏమైనా, ముఖాన జిడ్డు అనేది శరీర ధర్మంలో ఏర్పడిన మార్పుల ఫలితం కాబట్టి, చికిత్సని కేవలం చర్మానికి మాత్రమే చేస్తే సరిపోదు. శరీరానికి, మనసుకూ కలిపి చేయవలసి ఉంటుంది.

ఎందుకంటే, ముఖానికి జిడ్డు-ముఖ సౌందర్యానికి 'అడ్డు'-మనశ్శాంతికి 'సొడ్డు' ..... కాబట్టి!!



పొత్తికడుపుకు కత్తిపోట్లు నెలలో ఆ మూడు రోజులూ....

"ఋతుశూల"

ఆడవారికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం ఒక విధంగా, ప్రకృతి ఇచ్చిన శాపం మరో విధంగా... నెలలో ఆ మూడు రోజులు!

నెలసరి వచ్చిందంటే తంటా, కొందరికి కడుపులో బాధ. కదలాలంటే అసౌకర్యం, ఏదో తెలియని చిరాకు, అనాసక్తత, ఏ పని మీదా ఉత్సాహం లేకపోవడం, అలసట.

నెలసరి వస్తోందంటేనే భయం ఇంకొందరికి. రాబోయే ముందే సముద్రపు పొంగులా కడుపులో తెరలు తెరలుగా పోట్లు, ఆ మూడు రోజులూ బాధతో అతలాకుతలం చేస్తుంది పరిస్థితి.

అందుకే, ఆడవారికి ప్రకృతి ఇచ్చిన శాపం "బహిష్టు కావడం" అనడం అతిశయోక్తి కాదు.

బహిష్టు సమయంలో తీవ్రమైన కడుపు నొప్పితో బాధపడే ఆడవారిలో చాలా మందికి ఈ వ్యాధి భయంకరమైనదిగానే కన్పిస్తుంది. దీనివలన తాము వివాహానికి పనికి రామేమోనని లైంగికంగా తాము అశక్తులమైపోయామనీ, భయపడే అమ్మాయిలు చాలా మంది వున్నారు. నిజానికి ఈ అపోహలను తొలగించి, ఇది చాలా మామూలు సమస్యేనని చాటిచెప్పడమే ఈ వ్యాసం ఉద్దేశ్యం.

నెలసరి రోజుల్లో కడుపులో హింసాకాండ

నెలసరి సమయంలో సహజంగానే పొత్తికడుపులో అసౌకర్యంగా వుంటుంది. అయితే, ఈ నొప్పి తీవ్రాతి తీవ్రంగా మారి కడుపులో పెద్ద హింసాకాండని సృష్టించినప్పుడు దాన్ని వ్యాధిగా పరిగణించక తప్పదు.

ఫెయింట్ అయ్యి పడిపోవడం, వాంతులు, అయోమయం అయిపోవడం ఇవన్నీ ఈ వ్యాధి లక్షణాలే. ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో దీన్ని 'డిస్మెనోరియా' అంటారు. ఆయుర్వేద

పరిభాషలో ఋతుశూల, కష్టార్తవం, ఆర్తవశూల.... ఇలా అనేక పేర్లతో పిలుస్తారు. ఆర్తవం అంటే నెలసరి సమయంలో జరిగే రక్తస్రావం! ఆ సమయలో వచ్చే నొప్పి కాబట్టి దీనికి పెట్టిన పేర్లు చాలా సుబోధకంగానే ఉన్నాయి. 'డిస్మెనోరియా' అనే పదానికి కూడా "ఆర్తవశూల" అనే అర్థం!!

మామూలుగా ఎంత నొప్పినైనా తట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించే ఆడవాళ్ళు ఈ ఋతుశూల సమయంలో మాత్రం కాళ్ళు దగ్గరగా ముడుచుకుని, పొత్తికడుపు నొక్కుకొంటూ మెలికలు తిరుగుతూ పడుకుండిపోతారు. బలవంతాన పడుకోబెట్టేస్తుంది ఈ వ్యాధి.

ఆఫీసుల్లో పనివేళప్పుడు ఈ నొప్పి వస్తే, తమాయించుకోవడానికి ప్రయత్నించి ఫెయింటై పడిపోతుంటారు. పడుకోకపోతే తట్టుకోలేక పోవడం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

ఉద్యోగినులు ముఖ్యంగా నెలసరి సమయం రాబోతుందనగానే ముందుగానే జాగ్రత్తపడడం అవసరం.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యం యువతులు ఈ వ్యాధి గురించి తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆ మూడురోజులూ పాటించవలసిన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (పర్సనల్ హైజిన్)ను పట్టించుకోవాలి. ఈ వ్యాధిని రాకుండా చేసే ఆహారపదార్థాలను, ఈ వ్యాసంలో సూచించిన జాగ్రత్తలనూ పాటించేందుకు తక్షణం పూనుకోవాలి.

యువతులలో ఈ వ్యాధి పనీ, పాటా పాడుచేస్తూ.....!

నెలసరి సమయంలో.....

నొప్పి, పోట్లుతో సగటున సగం స్త్రీ జనాభా బాధపడ్తోన్నప్పటికీ, నిజంగా చికిత్స అవసరం అయ్యేది కేవలం పదిశాతం మందికే! ఇంత బాధపెట్టే ఈ వ్యాధికి చికిత్స వందమందిలో పదిమందికి మాత్రమే అవసరం అవుతుందంటే ఆశ్చర్యంగా వుందా.... అవును! నిజమే!! మిగతావారికి నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఒక నొప్పిబిళ్ళ వేసుకొంటే తగ్గిపోతుంది. లేదా ఈ వ్యాసంలో సూచించిన అనేక నివారణోపాయల్లో కావాల్సినవి ఎంచుకొని పాటిస్తే తగ్గిపోతుంది. తగ్గని వారికోసమే అసలు చికిత్స!

నిజానికి 18-19 సంవత్సరాల వయసులో వున్న యువతులకు ఇది ప్రారంభమై 30-35 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకూ ప్రతినెలా బాధపెడ్తూనే వుంటుంది.

పెద్దమనిషి అయిన తొలినాళ్ళలో 2-3 సంవత్సరాల వరకూ ఈ డిస్మెనోరియా మొదలు కాకపోవచ్చు. ఎందుకంటే, రజస్వల అయిన తర్వాత కొన్ని సంవత్సరాల వరకూ స్త్రీ బీజం తయారు కాకపోవచ్చు. అందుకని!

అంటే, స్త్రీ బీజం సక్రమంగా తయారై గర్భసంచిలోకి విడుదలయ్యే స్త్రీలకు మాత్రమే ఋతుశూల వస్తుందనీ, స్త్రీ బీజం లేని వంధ్యలకు ఋతుశూల రాదనీ మనకి అర్థం అవుతోంది. అలాగని, ఋతుశూల లేని వారంతా వంధ్యలు అనకూడదు. వాళ్ళు అదృష్టవంతులు అంతే! స్త్రీ బీజాన్ని విడుదల కాకుండా చేస్తే ఋతుశూల రాకుండా ఆగిపోతుంది కాబట్టి ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌లనుగానీ, సంతాన నిరోధానికి వాడే కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్‌నిగాని వాడించి ఈ వ్యాధికి చికిత్స చేస్తారు.

ఒకసారి గర్భం వచ్చాక ఈ నొప్పి ఆగిపోవడం చాలామందిలో మనం చూస్తుంటాం. అయితే కొందరిలో రెండోసారి గర్భం వచ్చాక కూడా నొప్పి తిరగబెట్టిన సందర్భాలు లేకపోలేదు.

పెళ్ళయితే ఈ వ్యాధి తగ్గిపోతుందని అంటుంటారు మనవాళ్ళు. కానీ, సామాజికంగా ఆలోచించినప్పుడు నెలసరి నొప్పిని తగ్గించటానికి పెళ్ళినో, కడుపునో ఔషధంగా ప్రయోగించాలనుకోవడం అన్యాయం. థెరపిటిక్ మేరేజ్, థెరపిటిక్ ప్రెగ్నెన్సీ ఈ రెండింటినీ సరయిన ఆలోచనా విధంగా వైద్యశాస్త్రం అంగీకరించదు.

నిరపాయకర చికిత్సలతో ఋతుక్రమాన్ని సాధించుకోండి

నెలసరి నొప్పిని తగ్గించడం కోసం వివాహితలైన యువతులకు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో డి అండ్ సి ఆపరేషన్ చేయవలసిన అవసరం వస్తుంటుంది.

అయితే, అందాకా పోనీకుండానే, నడుముకు కాళ్ళకూ సంబంధించిన వ్యాయామాలను చేయడం, ఆటల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించడం, జిమ్నాస్టిక్స్ లాంటి నైపుణ్యత కల్గిన క్రీడల్లో ప్రవేశపెట్టటం ద్వారా ఈ వ్యాధి నుంచి విముక్తి కల్గించవచ్చు.

రోజూ బద్ధకించకుండా విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకొంటే ఈ వ్యాధి దానికదే సగభాగం తగ్గుతుంది. రక్తహీనత వుంటే తగిన మందులు వాడి మామూలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

ముఖ్యంగా పాతికేళ్ళలోపు ఆడపిల్లలను ఈ ఋతుశూల ప్రతినెలా ఏడిపిస్తున్నపుడు, ధైర్యం చెప్పి, ఆ మూడు రోజులూ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతని చక్కగా పాటించేలా చూసే చక్కటి తల్లులు కావాలి. ఆ అమ్మాయికి అర్థం అయ్యే భాషలో అంతా విడమరిచి చెప్పి జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం తల్లుల బాధ్యత! అంతేగానీ, పదిహేనేళ్ళకే పెళ్ళిచేసి చేతులు దులిపేసుకోవాలనుకోవడం బాధ్యతాయుతమైన విషయం కాదు.

నొప్పి మొదలైన తర్వాత బుస్కోపాన్‌గాని, శ్పాస్మోప్రాక్సివాన్‌గానీ, సైక్లోపామ్‌గానీ వేసుకొంటే నొప్పి త్వరగానే తగ్గిపోతుంది. నూటికి తొంభైశాతం మందికి అక్కడితోనే ఆగిపోతుంది. మళ్ళీ

నెలవచ్చినప్పుడే నొప్పి! మిగతా పదిశాతం ఋతుశూల వ్యాధితో బాధపడే ఆడవారికే చికిత్సలు అవసరం అవుతాయి.

ఇంతకు మునుపే పేర్కొన్నట్లు ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ వాడకం ఈ పదిశాతం రోగులకు అవసరం కావచ్చు. అదీ వైద్యుల సలహాపైనే!

ఒకవేళ అన్ని చికిత్సలూ విఫలమై బాధలో మార్పు ఏమీలేప్పుడు అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

కాంత వల్లభ రసం, రజితలోహ రసాయనం, లోహరసాయనం, సూతికాభరణం, కాసీస సింథూరం, అశోక వటి, రజఃప్రవర్తనీ వటి, అశోకారిష్ట, కుమార్యాసవం, కళ్యాణ ఘృతం, అష్టచూర్ణం, పుష్యానుగ చూర్ణం, శూల గజకేసరి, వరాట భస్మం, శంఖ భస్మం.... ఇలా అనేక ఔషధాలున్నాయి. రోగ లక్షణాలు, దోషలక్షణాలను పరిశీలించి తగిన ఔషధాల్ని వాడిస్తుంటాం. నిరపాయకరమైన ఈ ఔషధాలే ఈ వ్యాధికి శ్రేయస్కరం!!

గర్భాశయ వ్యాధులకు మీకు మీరే చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. నేల ఉసిరిక మొక్క విశాలమైన పెరడువున్న ప్రతి ఇంట్లోనూ పెరుగుతుంది. ఆకులు నేలబారుగా పెరుగుతాయి. వీటి అడుగున నల్లపూసలంత కాయలు ఉసిరికాయ ఆకారంలో వుంటాయి. ఇదీ ఈ మొక్క గుర్తు. దీని వేరుని బియ్యపు కడుగు నీటిలో నూరిగానీ, కషాయాన్ని కాచిగానీ త్రాగిస్తే ఋతుస్రావం తగినంతగా అయి, అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీని రసంలోగాని, కషాయంలోగానీ కొద్దిగా మిరియాల చూర్ణం కలుపుకొని తాగితే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం తగినంత కాకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాల్ని కూడా ఈ ఫార్ములా తగ్గిస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. ఈ మందు వాడుతున్నప్పుడు అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన నీళ్ళు, పాలు అన్నం తీసుకుంటే మంచిది.
2. సీమగోరింట విత్తుల తేలిక కషాయాన్ని ఒక అరగ్లాసుకు మించకుండా తాగితే ఋతురక్తం సౌమ్యంగా జారీ అవుతుంది. ఋతుసమయంలో నొప్పి, పోట్లు వుండవు.
3. దాల్చిన చెక్కని మెత్తగా నూరి, లేకపోతే చిక్కటి కషాయం కాచి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రజోదోషాలు తగ్గుతాయి. అందువలన ఋతుశూల, అధిక రక్తస్రావం, అసలు రక్తస్రావం జరగకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

4. బొబ్బర్లని ఉడికించి తాళింపు పెట్టుకొని తింటే, అవి రజోరక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెంచుతాయి. కానీ, అతిగా తినకూడదు. పైత్యం చేస్తాయి.
5. తెల్లగలిజేరు మొక్క కూడా పెరట్లో పెరిగేదే. దీని ఆకు రసాన్ని తాగితే ఋతురక్తం అధికంగా పోతున్నప్పుడు బంధిస్తుంది. గర్భాశయంలో వాపు, ఇతర గర్భాశయ దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తక్షీణతని సరిచేస్తుంది. దీని ఆకుని తోటకూరలా వండుకు తింటారు. పొడికూరగా చేసుకుంటే బావుంటుంది.
6. నాగకేసరాలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటి చూర్ణాన్ని, దాల్చిన చెక్క చూర్ణాన్ని కలిపి పాలలో వేసి మరిగించి తేనెగానీ పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే ఋతురోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. యోనికీ, గర్భాశయానికీ బలాన్ని కల్గిస్తాయి. అధిక రక్తస్రావాన్నీ, రక్తస్రావం అసలు కాకపోవడాన్ని రెండింటినీ సరిచేస్తాయి. గర్భధారణకు యోగ్యతకల్గిస్తాయి. స్త్రీలలో సహజంగా వుండే తెల్లబట్ట వ్యాధికి ఇది చక్కటి మందు. నాగ కేసరాలు స్త్రీల పాలిట వరాలు.
7. తెల్లమద్ది చెక్కని కూడా ఇలానే త్రాగిస్తే గర్భాశయానికి మంచిది. ఇది గుండె జబ్బులకు దివ్యౌషధం. గుండెలోగానీ, గర్భాశయంలోగానీ 'ఇస్కీమియా' లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు, గర్భాశయ వ్యాధులన్నింట్లోనూ తెల్లమద్ది బాగా పనిచేస్తుంది.
8. వాము పొడిని వేయించి, ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తినడం, వాము కషాయం తాగడం రోజూ చేస్తే ఋతుశూల తగ్గుతుంది ఋతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. గర్భా... త్వరగా కుచించుకొంటుంది. అయితే, వేడి చేసే శరీర తత్వం వున్నవాళ్ళు దీన్ని తగ్గించి తీసుకోవాలి. లేకపోతే వేడి చేయడమే కాకుండా, ఋతుస్రావం అధికంగా అవుతుంది.
9. ఉలవల కషాయాన్నిగానీ, చూర్ణంగానీ, గుగ్గిళ్ళుగానీ, ఉలవచారుగానీ తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే ఋతుబాధలు తగ్గుతాయి. ఋతుస్రావం అవుతుంది. కానీ తెల్లబట్ట వ్యాధి ఉన్నప్పుడు ఉలవలు తినకూడదు.
10. వెల్లుల్లి ఋతురక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది. ఋతుశూలని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఒకటి రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకొంటే మంచిది.
11. నువ్వులకు ఋతుస్రావానికీ గల సంబంధం అందరికీ తెలుసు! నువ్వులు ఋతురక్తాన్ని జారీచేస్తాయి. అందుకే రజస్వలా పేరంటాల్లో మనవాళ్ళు చిమ్మిరి ఉండలు తొక్కి రజస్వలతోపాటు అందరిచేతా తినిపిస్తారు.

12. పాదీనా ఆకు రసాన్నిగానీ, ఎండించిన పాదీనా ఆకు చూర్ణాన్నిగానీ, పాదీనా కషాయాన్నిగానీ రోజూ తీసుకుంటే తెరలు తెరలుగా వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతురక్తం జారీ అవుతుంది. పాదీనా ఆకుపచ్చడి చేసుకుతింటే బావుంటుంది కూడా!

13. దురదగొండి మొక్కలు పెరగని కాలవగట్లు చెరువుగట్లూ వుండవు. దీని వేరుని జాగ్రత్తగా త్రవ్వి తీసి శుభ్రంచేయాలి. త్రవ్వేటప్పుడు ఈ మొక్క నూగు వంటికి తగిల్తే దురదే దురద! అందుకని జాగ్రత్తగా త్రవ్వి తీసిన వేరుని చూర్ణంచేసిగానీ, రసం తీసిగానీ రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే వంధ్యత్వ దోషాలన్నీ పోతాయి. ఋతురక్తం అసలు కాకపోవడం, రజస్వల ఆలస్యం అవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. మగవాళ్ళలో లైంగిక శక్తిని ద్విగుణం బహుళం కావిస్తుంది.

14. ముసాంబ్రం అంటే అందరికీ తెలుసు. ఇది కలబంద రసాన్ని ఎండబెడితే వస్తుంది. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది గర్భాశయాన్ని శుభ్రంచేసి ఋతు వ్యాధులన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి పంచదార ముసాంబ్రం కలుపుకొని తినాలి. లేదా, ముసాంబ్రం తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. ముసాంబ్రాన్ని చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం అవసరం.

15. పమిడి పత్తి (పల్లెటూళ్ళలో పత్తి మొక్క పెరగని పెరట్లు వుండవు) ఆకులు, పువ్వులతో కూరవండుకొని తింటారు. ఇది యోని వ్యాధులన్నింటిపైనా పనిచేస్తుంది. గర్భాశయానికి మంచిది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. ఇలాగే పత్తి గింజల్ని దంచి కషాయం కాచిగానీ, పాలలో వేసి ఉడికించిగానీ తాగితే గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిమీద పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి.

16. పల్లేరు మొక్కని వేరుతో సహా తీసుకొని, పొడిగానీ, కషాయం గానీ తీసుకొంటే చలవచేస్తాయి. పల్లేరు కాయల్ని కూడా ఇలానే తీసుకోవచ్చు. ఋతుశూలని తగ్గించడంలోనూ, గర్భాశయ దోషాల్ని సరిచేయడంలోను. గర్భాశయంలో వాపుని తగ్గించడంలోనూ ఇవి ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

17. వసకొమ్ముని అరగదీసిన గంధంలో పంచదారగానీ తేనెగాని కలుపుకొని తీసుకుంటే ఋతుస్రావం సరిగా జరగని వారికి సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఋతుశూల తగ్గుతుంది.

18. సంపెంగ వేరు కషాయం ఋతురక్తాన్ని జారీచేస్తుంది.

19. మందార వేరు రసాన్ని తాగిస్తే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల కషాయాన్ని తాగిస్తే యోనిలో మంట తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి తింటే ఋతుక్రమం సరిగా వుంటుంది.

20. జీలకర్ర కషాయం కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బహిష్టును క్రమపరుస్తుంది. గర్భాశయంలో దుష్టపదార్థ కూటమిని కరిగించి బైటకు నెట్టివేస్తుంది.

ఇన్ని రకాల ఉపాయాలు... గర్భాశయంలో దోషాల్ని సరిచేసేవి. మామూలుగా ఇళ్ళలో అందరికీ అందుబాటులో వున్నవి మాత్రమే ఇక్కడ చెప్పటం జరిగింది. ఈ వ్యాధిపైన పనిచేసే ప్రసిద్ధ మూలికలు ఇంకా చాలా వున్నాయి. ఋతుశూలని రాకుండా చేసి, నెలసరి సరిగా సమయానికే వచ్చేలా చేసి, ఆ మూడురోజులూ ఏ మాత్రం అసౌకర్యం లేకుండా కాపాడు అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

ఇవి తినవచ్చు అవి తినకూడదు

ఈ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కొన్ని:

పాతబియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పొట్ల, బీర, సొర, లేత అరటికాయ, బెండ, టమోట, కేరెట్, క్యేబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పచ్చిబఠాణి, పొన్నగంటి, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, మెంతులు, నేరేడుపండు, వెలగపండు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, పాతచింతకాయ, ఉసిరికాయ, వెలగకాయ పచ్చళ్ళు. తరువాణి, మజ్జిగచారు, మెంతి పెరుగు మొదలగునవి.

ఈ వ్యాధిలో అసలే తినకూడని పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

కొత్తబియ్యం, శనగలు, కోడిమాంసం, వంకాయ, మునగకాయ, గోరుచిక్కుడు కాయ, చేపలు, నూనె పదార్థాలు, గోంగూర, ఆవ, గుమ్మడి, బచ్చలి ఇలాంటివి, వేడిచేసే అవకాశం వున్నవి ఏవీ తినకూడదు!



కడుపులో నొప్పికి కారణాలెన్నో.... చిటికెలో తగ్గించుకోగలిగే చిట్కాలు ఇవిగో

కడుపులో నొప్పికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. వాటంతట అవి వచ్చేవి కొన్ని.... మనంతట మనం కావాలని కొని తెచ్చుకునేవి కొన్ని.... వీటిలో మనం తెచ్చుకునేవే ఎక్కువ!

అవును!మన కడుపులో నొప్పికి మనమే బాధ్యులం! ఎదురింట్లో వదినగారు పట్టుచీర కొనుక్కుంటే ఇరుగింటి మరదలు గారికి కడుపునొప్పి వచ్చిందనుకోండి. దానికి ఆ పట్టుచీర కొనుక్కున్న ఆవిడ బాధ్యురాలెలా అవుతుంది చెప్పండి.... అది చూసి కడుపు మంటతో కడుపునొప్పి తెచ్చుకున్న ఈవిడదే బాధ్యత అంతా!! ఏదైనా అంతే!....

పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు తినడం మానలేనంత కాలం పేగుపూత మనల్ని అంటిపెట్టుకునే ఉంటుంది. దీని బాధ్యత పేగుది కాదు, పూతదీ కాదు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీది అంతకన్నా కాదు. దాన్ని తింటున్న మనదే... అవునంటారా....? అవుననేట్లయితే లోపలికి రండి.... కడుపులో నొప్పులు ఎన్ని రకాలున్నాయి? వాటిని ఎలా తగ్గించుకోవాలి? అన్నీ వివరంగా చెప్తాను! వెల్‌కమ్!

మన తప్పులు లేకుండా అకారణంగా కడుపులో నొప్పి రాదు!

1. అపాన వాయువుని, మూత్రాన్ని, విరేచనాన్ని అవి వస్తున్నప్పుడు ఆపుకోవడం వలన కడుపునొప్పి వస్తుంది. అపానవాయువును ఆపుకోవడానికి అతిగా ప్రయత్నిస్తే విరేచన మార్గం చుట్టూ కత్తెరతో కత్తిరిస్తున్నట్టు పోటుపుడ్తుంది. అపానవాయువులు అధికంగా వస్తున్నప్పుడు, మీరు నలుగురిలో వుండి నామోషీ పడ్తున్నట్లయితే ఆరుబయటకు వెళ్లిపోవడం మంచిదిగానీ, ఆపుకొని, ఆ తర్వాత కడుపునొప్పి బారినపడకండి. విరేచనానికి వెడితే ఈ వాయువు బెడద కొంతవరకూ తగ్గుతుంది. మలమూత్రాల్ని ఆపుకుంటే నడుంనొప్పి, కడుపు బిగదీయడం, కడుపుబ్బరం, కాళ్ళు చేతులు పీకడం, తిక్కతిక్కగా వుండటం జరుగుతుంది. మీ పనితీరు, పనిసామర్థ్యం మెరుగుపడాలంటే మలమూత్రాలు ఫ్రీగా అయ్యేలా చూసుకుంటూ, కడుపుబ్బరాన్ని

కల్గించని తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకుంటే వాటివలన వచ్చే కడుపునొప్పిని నివారించుకోవచ్చు. మన ఆహారపు అలవాట్లలో లోపాలే కడుపునొప్పికి కారణం!!

అధికంగా భోజనం చేయడం, భోజనం అసలే మానేసి నిరాహార దీక్ష చేపట్టినట్లు పస్తులుండటం, అజీర్తిని చేసేవి, అరగనివి అధికంగా తినటం... ఈ కారణాల వలన కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ఒక ఆహారం తీసుకున్నాక అది అరిగేందుకు అవకాశం ఇచ్చి, పూర్తిగా అరిగి పోయాక ఇంకో ఆహారం తీసుకోవాలి. అలా కాకుండా అరగక మునుపే మళ్ళీ ఆహారం తీసుకునే అలవాటునీ, నోట్లో ఎప్పుడు ఏదో ఒకటి వేసి, దవడల్ని ఆడిస్తూనే ఉండే అలవాటునీ ఆయుర్వేద పరిభాషలో "అధ్యసనం" అంటారు. కడుపులో నొప్పి రావడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే!

భోజనం చేయగానే ఒకింత విరామం, విశ్రాంతి కావాలి. కానీ టైమ్ చాలదని ఆదరాబాదరా అన్నం నమిలీ నమలకుండా మింగి, ఖంగారు ఖంగారుగా పరుగులు తీస్తూ తిరిగి ఆఫీసుకి చేరటం వంటి అలవాట్ల వలన కడుపులో నొప్పి దీర్ఘవ్యాధిగా పరిణమించి, ఎప్పుడూ బాధపెడ్తూనే వుంటుంది. భోజనం చెయ్యగానే డ్యూటీకెక్కి పనిచేసే వారిక్కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. ఇళ్ళలో ఆడవాళ్ళు మధ్యాహ్నం భోజనం చేసి విశ్రాంతి తీసుకోకుండా అంట్లు తోమడం, బట్టలు ఉతకటం వంటివి చేస్తుంటారు. అందుకనే ఆడవారిలో కడుపునొప్పి ఎక్కువ. భోజనం చేయగానే విశ్రాంతి తీసుకోమంటే అర్థం శరీరానికి రెస్ట్ ఇవ్వమని గానీ, నిద్రపొమ్మని కాదు.

సరిపడని ఆహారం తినకండి! కడుపునొప్పి వస్తుంది!

శరీరానికి సరిపడని ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవడం వలన కూడా కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఇలానే మనం కడుపునొప్పిని లెక్కచేయకుండా పదే పదే పడని పదార్థాలు తింటే పేగుపూత వ్యాధిగానో, గ్యాస్ ట్రబుల్ వ్యాధిగానో బైటపడ్తుందన్న మాట. కొన్ని రకాల విరుద్ధ పదార్థాల్ని తీసుకున్నా కూడా ఇలానే జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు పెరుగు లేదా మజ్జిగ అన్నం తిన్న తర్వాత టీ తాగడంగానీ పాలతో వండిన పదార్థాల్ని తినడంగానీ చేసే అలవాటున్న వారికి తప్పకుండా పేగుపూత వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది. పేగుపూతలో కడుపునొప్పి తప్పనిసరిగా వస్తుంది.

ఆకలి వేస్తున్నప్పుడు అధికంగా నీరు త్రాగడం, దాహం వేస్తున్నప్పుడు నీరు త్రాగకుండా ఆహారం తీసుకోవడం వంటి చిన్న చిన్న కారణాలు కూడా కడుపులో పెద్ద వ్యాధులకు దారితీసి కడుపునొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి. మొలక వస్తున్న శనగలు, పెసలు వంటి ధాన్యాన్ని అతిగా తినడం వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ఆహారం తీసుకోగానే పొట్టమీద ఉబ్బుతుందా? పేగుల్లో అవరోధం వుండే అవకాశం వుంది!

పేగు లోపల ఏదైనా అడ్డుపడటం వలన ఆహారం తీసుకోగానే పొట్టపైన బల్బులా ఉబ్బుతుంది. కడుపునొప్పి వస్తుంది. తీసుకున్న ఆహారం ఒక్కోసారి వాంతి అయిపోతుంటుంది. మలబద్ధకం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ అడ్డుపడ్తున్న వాటిలో గ్యాస్ కూడా వుండవచ్చు. అందుకని ముందు మలబద్ధకాన్ని సరిచేసుకుంటే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోండి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది

తరచూ కడుపునొప్పి అకారణంగా వచ్చే వారిలో మలబద్ధకం ముఖ్యమైన కారణంగా వుంటూ వుంటుంది. రోజూవెళ్తున్నట్లే వుంటుంది గానీ ఫ్రీగా, పల్చగా, జిడ్డులేకుండా, వాసన లేకుండా రోజూ రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేలా చూసుకుంటే కడుపులో నొప్పి సాధారణంగా తగ్గిపోతుంది.

రక్తక్షీణత వలన కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంటుంది!

రక్తహీనత కూడా కడుపులో నొప్పికి ఒక కారణం. కామెర్లు వచ్చి తగ్గిన వారిలో ఈ లక్షణం బాగా కన్పిస్తుంది. లివర్‌ని పూర్తి సంపన్నంగా చేసి రక్తం పట్టేలా మంచి మందులు వాడుకుంటే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు రక్తవృద్ధికోసం వాడేవి నిరపాయకరం. ఎటువంటి చెడు చేయకుండా శక్తినిస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. కడుపులో పాములు పెరగడం రక్తక్షీణతకు కడుపునొప్పికీ రెండింటికీ కారణం కావచ్చు. అందుకని పాములు పడిపోయే మందులు వాడితే మంచిది.

అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపులో నొప్పికి జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవాలి!

వీటన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది అజీర్తి వలన కలిగే కడుపునొప్పి. అజీర్తిని కల్గించే ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు కడుపులో గడబిడగా వుంటుంది. నోట్లో నీళ్లూరుతాయి. వాంతి, వికారం ఎక్కువగా వుంటాయి. వాంతి అయితే తేలికగా వుంటుంది. అవకపోతే "హార్ట్ఎటాక్" వచ్చినంత హడావిడి చేస్తుంది. కడుపుబ్బరంగా, బిగతీసినట్లుంటుంది.

అల్లాన్ని మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణాన్ని గానీ, ఉప్పునుగానీ కలిపి అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో అన్నంతో మొదటి ముద్దగా కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. అజీర్తి పోతుంది. కడుపునొప్పి రాదు. రోజూ తప్పకుండా తినండి.

ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయి[illegible] దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఒక సీసాలో భద్రంగా ఉంచుకోండి. 1-2 చెంచాల [illegible]లో అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ, టిఫిన్లలోగానీ ఈ పొడిని తీసుకోండి. రోజుమొత్తం మీద ఐదారు చెంచాల వరకూ తీసుకుంటే అజీర్తి పోతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. కడుపులో వాతం, వేడి తగ్గుతాయి. కడుపునొప్పి రాదు. అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపునొప్పికి జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవటం ఒక్కటే మందు!

అతి వేడి వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది

వేడి వలన అప్పటికప్పుడు ముంచుకొచ్చే కడుపునొప్పిని గ్యాస్ట్రయిటిస్ అంటారు. ఆకలి లేకపోవడం, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, వాంతులు ఇవన్నీ తోడుగా వుంటూ కడుపులో నొప్పి మెలితిప్పి బాధపెడ్తుంటే దాన్ని గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధిగా చెప్తారు.

ఇది బైట ఆహార పదార్థాలు, శుచి శుభ్రత లేని ఆహార పదార్థాలు, హోటల్‌తిళ్ళు తినేవారికి తరచూ తిరగబెట్టే వ్యాధి. తరచూ ఇలానే తిరగబెడ్తూ చివరికి అమీబియాసిస్ వ్యాధికిగానీ, టైఫాయిడ్ జ్వరానికిగాని దారితీస్తుంది. శుచి శుభ్రత కలిగిన, చలవచేసే ఆహారం తీసుకుంటే గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. మరగబెట్టి బాగా ఆరిన తర్వాత ఆ నీటిని చల్లార్చి త్రాగితే మంచిది.

అతిగా మద్యపానం, అతిగా పొగత్రాగడం, అతిగా పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు తినడం మానేస్తే ఈ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. ఇది వేడి వలన కలిగే కడుపునొప్పి వ్యాధి కాబట్టి చలవని కల్గించే ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

మానసిక ఆందోళనలు, కోపం, ఆగ్రహం, అసూయ తగ్గించుకోవాలి. కడుపులో మంటని పెంచే ఆహారపదార్థాలు వేడిచేసేవి తినకుండా వుంటేనే గ్యాస్ట్రయిటిస్ తగ్గుతుంది. చలవచేసే ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటూ, పైత్యాన్ని తగ్గించే ఎంటాసిడ్స్ (డైజిన్, జెలుసిల్ వంటి మందులు) అలానే రానిటిడిన్, ఒమిప్రజోల్, ఫామోటిడిన్ వంటి మందులు మీ డాక్టర్‌గారి సలహా మీద వాడండి. మీకు తప్పకుండా కడుపునొప్పి వగైరా బాధలు తగ్గుతాయి.

విరేచన పరీక్ష చేయించి, లోపల బాక్టీరియా ఉందని తేలితే అవసరం అయితే యాంటీబయాటిక్స్ వాడవలసివస్తే వైద్యులు వాటిని సూచిస్తారు. మజ్జిగ పులవకుండా వున్నవి, ఏ పూటవి ఆ పూట తోడుపెట్టి, బాగా చిలికి, కనీసం ఒక లీటరు రోజు మొత్తంమీద త్రాగితే గ్యాస్ట్రయిటిస్ తప్పకుండా తగ్గుతుంది. అశ్రద్ధచేస్తే ఇదే వ్యాధి పేగుపూతకు దారితీస్తుంది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు-కడుపులో పాకుతున్న తేళ్ళు!!

మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వివిధ వ్యాధుల్లో కూడా కడుపునొప్పి ప్రముఖంగా వస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్లున్నప్పుడు, అవి కదిలి బైటకు రావటానికి చేసే ప్రయత్నం వలన విపరీతంగా కడుపునొప్పి వస్తుంది. రాయి బైటకు కొట్టుకు వస్తున్న మార్గంలో వెన్నుకు పక్కగా డొక్కలొంచి నొప్పి మొదలై కడుపు మీదకు వచ్చి గజ్జల్లోకి, జననాంగంలోకి నొప్పి ప్రాకినట్లుంటుంది.

మూత్రం మంటగా వెళ్తుంది. వాంతులు, జ్వరం కూడా వస్తాయి. తట్టుకోలేనంతగా కడుపు నొప్పితో మెలికలు చుట్టుకుపోతాడు రోగి. నీరు అధికంగా త్రాగాలి. ఇప్పుడు త్రాగుతున్న దానికంటే రెండు మూడు రెట్లు నీరు త్రాగితే మూత్రం ఎక్కువగా తయారై రాయిని నెట్టుకొచ్చేస్తుంది.

రాయిని కరిగించేందుకు ఆయుర్వేదంలో అద్భుతమైన ఔషధాలున్నాయి

పాషాణభేది అనే మూలిక రాయిని పగలగొట్టి బైటకు నెట్టుకొచ్చేందుకు తిరుగులేనిదిగా పనిచేస్తుంది. కొండపిండి మొక్క అనే పేరుతో ఇది మన ప్రాంతాలలో రోడ్లు ప్రక్కన కూడా దొరికే మొక్క. మొక్కల గురించిన పరిజ్ఞానం వున్నవారిని అడిగితే ఈ మొక్కని చూపిస్తారు.

చంద్రప్రభావటి, మేహవంగ రాజీయం, స్వర్ణవంగం, త్రివంగభస్మం, గోక్షురాదిచూర్ణం వంటి అనేక మందులు రాళ్లను కరిగించేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడేవి వున్నాయి. సమర్ధవంతుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహామీద వీటిని వాడాలి. కడుపులో నొప్పి తగ్గేందుకు ఇప్పటివరకూ చెప్పుకున్న అనేక ఉపాయాల్ని ఇక్కడ పాటించవచ్చు.

ఏలకుల లోపలి గింజల్ని మెత్తగా నూరి మజ్జిగతో గానీ అరటిపండు రసంతోగానీ తీసుకుంటే మూత్రం చిక్కగా, మంటగా వెళ్ళడం తగ్గి, పొత్తికడుపులో బరువు, నొప్పి తగ్గుతాయి.

అరటిచెట్టు దుంపని సేకరించి ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్న వారికి ఏ మాత్రం మూత్రంలో మంట, వేడిచేసినా నొప్పి తిరగబెడ్తుంది. అందుకని, ఏమాత్రం వేడి చేసినట్లనిపించినా అరటిదుంప పొడిని 1-2 చెంచాల మోతాదులో పంచదారగానీ తేనెగానీ కలిపి తీసుకొంటే మూత్రద్వారంలోంచి రక్తం పడటం ఆగుతుంది. మంట తగ్గుతుంది. నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

ముల్లంగి దుంప జ్యూస్ త్రాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. రాళ్లు కరుగుతాయి.

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు తరుచూ త్రాగితే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరుగుతాయి.

దానిమ్మ పళ్ళు, ఏలకులు, జీలకర్ర సమానంగా తీసుకొని దానికి తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి మెత్తగా దంచి మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితే మూత్రపు బాధలు తగ్గుతాయి. నొప్పి తగ్గుతుంది.

'అమీబియాసిస్' కడుపునొప్పికి ఇష్టమైన నేస్తం!

కడుపులో నొప్పిని తెచ్చిపెట్టే ఇతరవ్యాధుల్లో ముఖ్యమైన మరొకవ్యాధి 'అమీబియాసిస్'. ఇంటికి పట్టిన శని అయినా వదుల్తుందిగానీ, చాలామందిలో ఇది మాత్రం వదలదు....! అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కన్పించే ముఖ్య లక్షణాలు.... తరచూ జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు, రక్తం కూడా పడటం, భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించటం, తిన్నది వంటపట్టక పోవడం, పేగుపూత, కడుపునొప్పి, కడుపులో మంట, జీర్ణశక్తి నశించి పోవడం.

ఈ వ్యాధిలో పేగులు శిథిలం అయిపోతాయి. విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతున్న జిగురు (బంక)ని మ్యూకస్ అంటారు. ఇది పేగు లోపలి పొర. ఈ పొరని సూక్ష్మజీవులు ఆశ్రయించడం వలన అది పెచ్చులు పెచ్చులుగా రాలి పోయి, విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. దీని వలన పేగులు శిథిలం అయిపోతాయి.

ఈ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు మెట్రోనిడాజోల్, టినిడాజోల్, డై లోక్సనేట్ ఫ్యూరోయేట్, ఫ్యురాక్సోన్ వంటి మందులు బస్తాలకొద్దీ మింగుతూ వుంటారు ఈ మందులు అధికంగా వాడితే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం వుందని ఆ మందులపైనే వ్రాసివుంటుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి. సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి కూడా! పంచామృత పర్పటి, మహాగంధపర్పటి, దాడిమాష్టకచూర్ణం, వైశ్వానరచూర్ణం, కర్పూరాదివటి, గంగాధరచూర్ణం వంటి మందులు ఎంతో శక్తివంతమైనవి ఆయుర్వేదంలో వున్నాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గాలంటే ఒకే ఒక్క పరిష్కారం.... ఆహార విహారాలలో శుచి, శుభ్రతని పాటించటం, బైట ఆహార పదార్థాల్ని పొరపాటున కూడా తినకుండా వుండటం, హోటళ్ళకు వెళ్ళటం పూర్తిగా మానేసి నియమబద్ధంగా జీవితం గడపగల వారిని అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఏమీ చేయలేదని మనవి.

మజ్జిగ ఎక్కువగా త్రాగండి! అమీబియాసిస్ ఎప్పుడూ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది.

పచ్చిమారేడు కాయ గుజ్జులో బెల్లం కలుపుకొని తింటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

మిరియాలు, శొంఠి, వాము ఈ మూడింటినీ నూరి వెన్నతో కలిపి తినిపిస్తే జిగురు విరేచనాలు ఆగుతాయి. కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

గసగసాల్ని, జీలకర్రనీ సమానంగా తీసుకొని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో రోజూ నెయ్యి వేసుకొని తినండి!

అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. ఈ వ్యాధికి మీరు వాడుతున్న మందులు త్వరగా మంచి ఫలితాల్నిస్తాయి. కడుపునొప్పి రాదు.

కడుపునొప్పికి పరాకాష్ట!! ఎపెండిసైటిస్!

కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు అది 24 గంటల కడుపులో నొప్పి అవుతుందేమో.... అప్పటికప్పుడు ఆపరేషన్ అవసరం అవుతుందేమోనని ఆందోళన ఉండటం సహజం.

24 గంటల కడుపులో నొప్పిని ఎపెండిసైటిస్ అంటారు. కుడి డొక్కల్లో ఈ కడుపు నొప్పి వస్తుంది. జ్వరం, ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వికారం ఈ కడుపునొప్పిలో ప్రధానంగా వస్తుంది.

నొప్పి చాలా తీవ్రంగా వుంటుంది. దగ్గితే పోటు పెరుగుతుంది. శ్వాస కష్టంగా వుంటుంది. నొప్పివున్న చోట నొక్కినప్పుడు బాగుండి, వదిలేప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది. నాలుక పగుళ్ళుగా వుంటుంది.

పేగులకు అంటుకొని 'ఎపెండిక్స్' అనే అవయవం అదనంగా వుంది. దీనివలన పెద్దగా మనకు ఉపయోగం ఏమీలేదు. కానీ, దీంట్లో చీము, రక్తం చేరి అది వాచిపోవడం మొదలు పెడుతుంది. వెంటనే ఆపరేషన్ చేసి, ఎపెండిక్స్ అవయవాన్ని తీసివేయడమే దీనికి సరైన చికిత్స.

ఒక్కోసారి ఈ చీము దోషం వెంటనే తగ్గిపోయి, మరల మరల తరచుగా తిరగబెడ్తూ వుంటుంది. ఇది దీర్ఘవ్యాధిగా మారిన ఎపెండిసైటిస్ అన్నమాట! దీన్ని మందులతో తగ్గించవచ్చు.

పేగుల్ని పట్టిపీడించే పూతన - "పేగుపూత"కు విముక్తి లేదా....? వుంది! ఇది చదవండి!

కడుపులో నొప్పి అనగానే పేగుపూత వ్యాధి గుర్తుకొస్తుంది. పేగులో పుండు పడే స్థానాన్ని బట్టి ఇది రెండు రకాలుగా కన్పిస్తుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే కడుపునొప్పి మొదలై, కడుపు ఖాళీ అవగానే తగ్గిపోయేది ఒక రకం. దీన్ని గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అని అంటారు. ఆయుర్వేద పరిభాషలో "అన్నద్రవశూల" అని పిలుస్తారు.

ఆహారం జీర్ణమై, కడుపు ఖాళీ అవగానే నొప్పి మొదలై ఏదైనా ఆహారం తీసుకొంటే నొప్పి తగ్గిపోయినట్లుండే వ్యాధిని డుయోడినల్ అల్సర్ అంటారు. దీన్ని పరిణామశూల అని పిలుస్తారు.

పేగులో ఏ స్థానంలో అల్సర్ వచ్చినా చికిత్స ఒక్కటే! అది గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అయినా, డుయోడినల్ అల్సర్ అయినా, వాడే మందులు గానీ చేసే పథ్యంగానీ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గానీ ఒక్కటే! అన్నింటికన్నా ముందు అల్సర్ వచ్చిందని తెలియగానే మానేయాల్సింది పొగత్రాగే అలవాటుని, మద్యపానం అలవాటుని.

కీళ్ళనొప్పులకో, కాళ్ళనొప్పులకో అదే పనిగా మందులు వాడ్తున్నవారు ఆ మందుల్ని కూడా తక్షణం ఆపేయాలి. చర్మరోగాలకు, ఆయాసానికి, ఎలర్జీ వ్యాధులకు కార్టికో స్టిరాయిడ్స్ అనే

మందులు వాడుతున్నవారు కూడా వాటిని డాక్టర్ సలహా మీద క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా మోతాదు తగ్గించుకొంటూ ఆపేయాలి.

పేగుపూత రావడానికి ఇతర వ్యాధులకోసం దీర్ఘకాలం ఇలాంటి మందులు వాడవలసిరావడమే ముఖ్య కారణం!! అవసరానికి సరిపడినంత ఎంటాసిడ్ మందు (డైజిన్, జెలుసిల్ వగైరా) తీసుకోవచ్చు. సిమెటిడిన్, రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్, ఒమిప్రజోల్ వంటి మందుల్ని మీ డాక్టరుగారు దగ్గరుండి వాడిస్తారు. వారు చెప్పినట్లు వాడండి.

వాంతి అయితే చాలా రిలీఫ్‌గా వుంటుంది. అవడమే మంచిది. ఆపుకోవాలని బలవంతాన ప్రయత్నించకండి! ఒకటీ రెండు విరేచనాలు అవడం కూడా మంచిదే. మీగడ పెరుగు పులవకుండా తియ్యగా వున్నది ఈ వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తుంది.

ఆయుర్వేదంలో శంఖభస్మం, శంఖవటి, తామ్రభస్మం, మండూర భస్మం, వరాటభస్మం, నారికేళచూర్ణం, శూలగజకేసరి, శూలకుఠారం వంటి మందులు ప్రయోగిస్తారు.

విరేచన బద్ధకం లేకుండా చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధిలో రోజూ కనీసం రెండు సార్లు విరేచనం అయితే చాలా మంచిది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేందుకోసం మృదువుగా పనిచేసే విరేచన మాత్రలు వైద్యుల సలహా మీద వాడటంలో తప్పులేదు. స్వర్ణసూతశేఖరరస, సువర్ణభూపతి వంటి మందులు బంగారంతో తయారయినవి కొంచెం ఖరీదైనవి అయినా బాగా పనిచేస్తాయి.

ఆయుర్వేద మందుల వలన సౌలభ్యం ఏమిటంటే వీటివలన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వుండవు కాబట్టి. ఈ మందుల వలన ఎటువంటి చెడూ జరగదు. కాబట్టి నిశ్చయంగా వాడుకోవచ్చు.

లివర్‌లో దోషాల వలన కడుపులో నొప్పి రావచ్చు- మీకై మీరు తగ్గించుకోగలిగే ఉపాయాలు కొన్ని.....!

కడుపులో నొప్పి తరచుగా కుడి వైపున వస్తోందంటే ముందు లివర్‌కు సంబంధించిన దోషాలేమైనా వున్నాయేమో చూసుకోవాల్సి వుంటుంది. కుడిచేతి వైపున పైడొక్కల్లో నొప్పి వస్తుంది. కామెర్లు తరచు తిరగబెట్టడం, లివర్‌లో చీము గడ్డలు, సిర్రోసిస్ వంటి వ్యాధులన్నీ కడుపునొప్పి రావడానికి కారణం అయ్యేవే!

లివర్ బలంగా వుండాలంటే తరచూ మీరు మెంతికూర తినండి, కాసిని మెంతుల్ని నానబెట్టి మొక్కగట్టించి, మెత్తగా దంచి 1-2 చెంచాల పిండిని రెండు పూటలా తీసుకోండి. లివర్‌లో దోషాలు తగ్గి కడుపులో నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.

సోపును ఆహారం తర్వాత వక్కపొడికి బదులుగా వాడతారు. దీన్ని దోరగా వేయించి 1 చెంచా సోపుని రెండుపూటలా అన్నం తిన్న తర్వాత తినండి. లివర్ బలంగా వుంటుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

అల్లం ముక్కల్ని నేతిలో వేయించి తగినంత ఉప్పు కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. అన్నం తిన్న తర్వాత కడుపులో ఎగదట్టినట్లుండటం, నొప్పి, అజీర్తి, అన్నం సహించకపోవటం..... ఇవన్నీ తగ్గిపోతాయి.

వసకొమ్ముని అరగదీసి అరచెంచా మోతాదులో తేనె కలిపి రెండు పూటలా తింటే లివర్ బలంగా వుంటుంది.

నల్లటి తులసి ఆకుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో పోసుకోండి. రోజూ ఒకటీ రెండూ చెంచాలపొడిని తేనెతో తీసుకోండి. కడుపులో నొప్పి మటుమాయమై పోతుంది.

తరచూ వచ్చే కడుపులో నొప్పికి "గాల్‌స్టోన్స్" కారణం కావచ్చు- పరీక్ష చేయించుకోండి

కడుపులో కుడిడొక్కలో నొప్పి తిరగబెడుతూ తరచూ బాధిస్తోందా...? గాల్‌స్టోన్స్ కారణం కావచ్చు. లివర్‌లో గాల్‌బ్లాడర్ అనే ఒక సంచివంటి అవయవం వుంది. ఈ గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఏర్పడి కుడి డొక్కలో నొప్పి వస్తుంది. ఈ రాళ్ళను ఆపరేషన్ చేసి తీయాలని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది.

కడుపులో బరువుగా, నొప్పిగా వుంటూ, భోజనం చేశాక ఈ బరువు ఎక్కువై ఊపిరి ఆడనట్లుండటం గాల్‌స్టోన్ వ్యాధి లక్షణం. కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, కుడివైపు కడుపునొప్పి, అక్కడ ఏదో నిండుగా వున్నట్లు, ఏదో కొండ పెట్టినట్లనిపించడం, త్రేన్పులు, నోట్లో నీళ్ళూరడం, కడుపులో మంట... ఇవన్నీ గ్యాస్ట్రబుల్ లక్షణాలేగాని గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిలో ప్రముఖంగా వుంటాయి. ఇవి వున్నప్పుడు అవసరం అయితే లివర్‌ని స్కానింగ్ తీయించి గాల్‌స్టోన్స్ వున్నాయేమో పరీక్షచేయించుకోవడం అవసరం.

గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన తర్వాత ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఆహారం విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా వుంటామో ఈ వ్యాధిలో కూడా అంత జాగ్రత్తగా వుండాలి.

నేతిబీరకాయ ఈ వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ వండుకొని తినండి. బొప్పాయి, వెలగ, దానిమ్మ కూడా ఈ వ్యాధిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

బూడిద గుమ్మడికాయ గుజ్జుతో హల్వా చేసుకొని తినడం అవసరం. అల్లం, శొంఠి వీటిని తరచూ తీసుకోవడం వలన జీర్ణశక్తి పెరిగి గాల్‌స్టోన్స్ పెరగకుండా వుంటాయి.

పచారిషాపులో 'వాయువిడంగాలు' దొరుకుతాయి. వాటిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉదయం, రాత్రి ఒక చెంచా పొడిని తీసుకుంటే మంచిది.

కృష్ణ తులసి ఆకులు ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి. లివర్ వ్యాధులకు చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ ఈ వ్యాధిలో పాటించాలి.

నెలలో ఆ మూడురోజులు "కడుపునొ[illegible]" సహజం ఆడవాళ్ళకి!

మాతృత్వం ఆడవారికి వరం అంటుంటాం. కానీ, నెలలో ఆ మూడు రోజులలో చాలా మంది ఆడవారికి శాపంగా వుంటుంది. నెలసరి సమయంలో కడుపులో నొప్పి చాలామంది ఆడవాళ్ళకు సర్వసాధారణమైన విషయం!

దాల్చినచెక్కని మెత్తగా నూరి, తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకుని తీసుకుంటే అధికంగా ఋతురక్తస్రావం, నెలసరి క్రమంగా రాకపోవడం, నెలసరిలో కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి.

వెల్లుల్లి ఋతురక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఋతురక్తాన్ని జారీచేస్తుంది. నెలసరి సమయంలో నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

పొదీనా ఆకురసాన్ని గానీ, ఎండించిన పొదీనా ఆకుని మెత్తగా దంచి ఆ చూర్ణాన్ని గానీ తీసుకుంటే, తెరలు తెరలుగా వచ్చే నెలసరి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతు[illegible]ం ఫ్రీగా అవుతుంది. ఈ మూడు రోజులూ తప్పని సరిగా పొదీనా పచ్చడి తింటే మంచిది. మామూలు కడుపు నొప్పికి కూడా ఇది మంచి వైద్యం.

వాముని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో 1-2 చెంచాల పొడిని నెయ్యి వేసుకు తింటే నెలసరి నొప్పి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

జీలకర్రని, వాముని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపి 1-2 చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని త్రాగండి. నెలసరి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

కడుపునొప్పి అకారణంగా వస్తోందా? మనోవ్యాధి ఓ కారణం కావచ్చు!!

అన్నింటినీ మించిన వ్యాధి మనోవ్యాధి. డిప్రెషన్ వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది. ఆందోళన, దిగులు, అసూయ, ద్వేషం, కోపం, కసి, అన్నీ ఒక్కసారిగా ముంచుకొస్తాయి. నిద్రపట్టదు. అన్నం సహించదు. ఏపనీ చేయడానికి ఉత్సాహం ఉండదు. కాసేపు ధ్యాస ఒకపనిమీద వుంటే అంతలోనే మూడ్ మారిపోయి మరోపనిమీదకు ధ్యాస పోతుంది. కడుపులో నొప్పి మాత్రమే కాదు తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు, శరీరంలో ఎక్కడో ఒకచోట ఏదో ఒక నొప్పి వున్నట్లే ఫీలౌతుంటారు. ఈ ప్రపంచంలో తాము అందరికన్నా అధికులంఅనీ, తమ గొప్పతనానికి సరిపడిన గుర్తింపు రావడం లేదని బాధపడిపోతారు. ఈ ప్రపంచంలో వున్న వ్యాధులన్నీ తమకున్నాయని భావించుకుంటూ వుంటారు. ఈ రకమైన మనోరోగిని జాగ్రత్తగా మంచి మాటలతో అనునయిస్తూ మనదారిలోకి తెచ్చుకోవడం ఒక్కటే మార్గం.

కడుపులో నొప్పి వ్యాధి ఏ కారణం చేత వస్తున్నదయినా, అది తరుచూ మిమ్మల్ని బాధిస్తూ వుంటే తప్పకుండా మీరు వైద్యునికి చూపించుకొని గట్టి చికిత్స తీసుకోవాలి. వ్యాధికి కారణమౌతున్న రోగాల్ని ముందు వెతికి పట్టుకొని వాటిని సరిచేయాలి. నొప్పి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

సరిపడని వస్తువుతో చర్మానికి సవతి పోరు "కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్"

ఒక ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు ఇద్దరి మధ్య పడడం లేదనుకోండి ఆ ఇంటి పరిస్థితి వర్ణనాతీతం. ఒక ఆఫీసులోనో, ఒక స్కూల్‌లోనో, ఒక అసోసియేషన్‌లోనో పై అధికారికి, క్రింది అధికారికి మధ్య సయోధ్య లేదనుకోండి.... జరిగే పని జరగదు. జరగకూడనివి అనేకం జరిగిపోతాయి.

మన శరీరంలోనూ అంతే - మనం పీల్చే గాలి, మనం తాగేనీరు, మనం తీసుకునే ఆహారం, మనం వాడుకునే వస్తువులు వీటిలో ఏ ఒక్కటైనా మన శరీరంతో పడక విభేదించవచ్చు, లేక మన శరీరమే దేన్నైనా ఛాత్! పొమ్మని ఛీ! కొట్టవచ్చు.

ఇలా, మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థమో వాడుకునే వస్తువో, మరొకటో మన శరీరానికి పడకపోతే పెద్ద గొడవే జరిగిపోతుంది. ఒక దశలో పెద్ద యుద్ధమే సంభవించవచ్చు. ఆ యుద్ధంలో పడని వస్తువే గెలిచిందనుకోండి. మన శరీరానికి ఘోరమైన విపత్తు సంభవించినట్లే లెఖ్ఖ!

అది ఉబ్బసం కావచ్చు. మామూలు ఆయాసమూ కావచ్చు. తెల్లవారుజామున వందలకొద్దీ తుమ్ములు నిరాఘాటంగా వచ్చి బాధపెట్టే లక్షణమూ కావచ్చు. శరీరంమీద అరచేతి మందాన దద్దుర్లు కావచ్చు. లేక ఏనుగు చర్మం లాగానో పనసకాయ పై చర్మం లాగానో మొద్దుబారి, గరుకుగా అయిపోయి, చీము, నీరు ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అనే వ్యాధిగానూ కావచ్చు. పడకపోవడం అనే లక్షణం (ఎలర్జీ) శరీరానికి అనేక విధాలుగా బాధిస్తుంది.

ఎలర్జిన్ యాంటిబాడీ రియాక్షన్

మన శరీరంలో సరిపడని వస్తువుని "ఎలర్జిన్" అంటారు. ఈ ఎలర్జిన్ శత్రువుతో మన శరీరం పక్షాన పోరాడే సైనిక యంత్రాంగాన్ని "యాంటీబాడీ" అంటారు. సరిపడని వస్తువుకీ,

శరీరానికి జరిగే పోరాటాన్ని "యాంటీజెన్ - యాంటీబాడీ రియాక్షన్" అంటారు. ఈ పోరాటం వలనే శరీరంపైన అనేక దుష్ట లక్షణాలు కల్గుతాయి.

పడకపోవడం (ఎలర్జీ) అనేది కొందరిలో పుట్టుకతోనే ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పాలు, గుడ్లు, నిమ్మ, ద్రాక్ష వంటి సిట్రస్ పళ్ళు ఇలాంటివి కొందరికి పడవు. వీటిని తీసుకుంటే తుమ్ములు, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటివి రావటం, చర్మంపైన దద్దుర్లు ఏర్పడడం వంటి అనేక లక్షణాలను మనం చూస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని ఇడియో సింక్రసీ అంటారు.

మరి కొందరి విషయంలో ఎప్పుడూ వాడే వస్తువులే అకస్మాత్తుగా పడకుండా పోతాయి. 'నాకు వంకాయ కూర అంటే చాలా ఇష్టం. ఎప్పుడూ అదే తినేవాణ్ణి. ఈ మధ్య తింటే పడటల్లేదు' అంటుంటారు కొందరు. ఇలా పడకపోవటం అనే లక్షణం మధ్యలో ఎప్పుడైనా రావచ్చు కూడా!

శాస్త్రజ్ఞులేమంటారంటే, ఇలా పడకపోవడం అనేది పారిశ్రామి నాగరికత వలన వచ్చిన దుర్లక్షణం అని! చర్మంపైన వచ్చే ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ మచ్చలు కానీండి, ఉబ్బసం వంటి ఊపిరితిత్తుల జబ్బులు కానీండి పరిశ్రమలు పెరిగే కొద్దీ పెరిగే వ్యాధులేనని వారి అభిప్రాయం. అది ప్రత్యక్షంగా మనందరం చూస్తున్న సత్యమే.

చర్మంపైన రియాక్షన్‌కు కారణమయ్యే వస్తువులు

కొన్ని రకాల లవణాలు, తినబండారాలతో సహా అనేక వాటిలో కలిసే రసాయనాలు, మనకు తెలియకుండా, మనం తెలుసుకోడానికి వీల్లేకుండా జరిగే కల్తీలు, మనం మోజుకొద్దీ వాడే అనేక రంగులు, కొన్ని రకాల వృక్షాలు-మొక్కలు, కొన్ని రకాల పూలూ, ఆకులూ.... ఇవన్నీ చర్మానికి ఎలర్జీని కల్గిస్తుంటాయి.

పెన్సిలిన్, స్ట్రెప్టోమైసిన్, సల్ఫానిలమైడ్ వంటి వాటితో తయారయ్యే పై పూత మందులు కూడా ఇందుకు తగిన రీతిని దోహద పడ్తున్నాయి. అన్నట్లు పౌడర్లు, సెంట్లు, జుత్తుకు రాసుకునే రంగులు, సంపంగి నూనెలు, మొటిమలు పోవడానికి అమాయకంగా ముఖానికి పట్టించుకునే అనేక లేపనాలు కూడా ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్‌కు కారణం అవుతున్నాయి. గిల్టు నగలే కాదు, బంగారం-వెండి నగలు కూడా పడని వారున్నారు.

ఎలర్జీ ముదిరి ఎగ్జీమా అవుతుంది

శరీరానికి సరిపడని వస్తువు చర్మాన్ని ఎంతమేర స్పృశించిందో అంతమేరా చర్మంపైన నల్లని మచ్చ ఏర్పడి, దురద పెట్టి, వాచిపోయి, నీరుపట్టి, రసికారుతూ పుళ్ళుపడి బాధిస్తుంది. దీన్నే కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అంటారు.

ఈ లక్షణాలు బాగా ముదిరినపుడు, పడని వస్తువు-కేవలం చర్మాన్ని స్పృశించినప్పుడే కాకుండా, సరిపడని వాతావరణం, సరిపడని ఆహారపదార్థాలు వంటి వాటి వలన కూడా ఈ మచ్చలపైన బాధలు మాటిమాటికి తిరగబెడుతుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు, కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ చర్మవ్యాధి 'ఎగ్జిమా' అనే చర్మవ్యాధిగా మారిపోయినట్టు భావిస్తారు నిపుణులు.

ఇక్కడ ముఖ్యమైన అంశం ఏమంటే కేవలం చర్మానికి మాత్రమే సరిపడని వస్తువుల వలన వచ్చే వ్యాధిని 'కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్' అంటారు. ఉదాహరణకు ఫోటో స్టూడియోల్లో పనిచేసే వారికి అక్కడ వాడే రసాయనాలు పడకపోవడం వలన చేతులపైన నల్లమచ్చల వ్యాధి వస్తుంది. అలాగే స్కూటర్ గ్రిప్స్‌కి ప్లాస్టిక్ తొడుగులు కొందరికి పడవు. వాళ్ళు ఆ స్కూటర్‌ని నడిపినప్పుడల్లా అరిచేతుల్లో మంట, దురద వచ్చి ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ ఏర్పడుతుంటుంది. ఇలా, మనకు సరిపడని వస్తువు మన చర్మానికి ఎక్కడ తగిలిందో అక్కడ కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ వస్తుంది. ఆ వస్తువును మనం ముట్టుకోవడం ఆపేస్తే ఆ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ఇది దీని ముఖ్య లక్షణం. చర్మం పైన స్పర్శతో సంబంధం లేకుండా జనరల్‌గా వచ్చే ఎలర్జీ వలన ఏర్పడే ర్మ వ్యాధిని 'ఎగ్జిమా' అంటారు. ఎగ్జిమా గురించి మనం వేరే చర్చిద్దాం.

ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్‌కు చికిత్స

చర్మంతో సరిపడని వస్తువుల్ని ముట్టుకోవడం వలన కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్ వస్తోంది కాబట్టి, ఆ సరిపడని శత్రువు జోలికి పోకుండా ఉండడం చికిత్సలో ముఖ్యమైన మొదటి అంశం.

షెర్లాక్ హోమ్స్ దొంగని పట్టుకున్నట్టు రోగికి ఏ వస్తువు పడట్లేదో వెతికి, పరిశోధించి తెలుసుకొని, ఆ వస్తువుని వాడకుండా ఆపు చేయించడం చర్మవ్యాధి నిపుణుని విధి!

ఎలర్జీని నివారించే ఔషధాలు-స్టిరాయిడ్స్, యాంటీ హిస్టమిన్స్‌తోపాటు, వాపు, పుండు తగ్గేందుకు మందులిచ్చి వ్యాధిని నివారిస్తారు నిపుణులు. ఆయుర్వేదంలో ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో, నిరపాయకరంగా పనిచేసే చక్కటి మందలున్నాయి. ఆరోగ్య వర్ధనీవటి, ఖదిరారిష్ట, శారిబాద్యరిష్ట, తాళకంతో తయారైన అనేక మందులు, గంధక రసాయనం ఇటువంటివి చక్కటి ఫలితాల్నిస్తాయి.

నిపుణుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి నియమం ప్రకారం చికిత్స తీసుకుంటే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది. లేకపోతే, మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టే లక్షణం దీనికి సహజంగానే ఉంది! తస్మాత్ జాగ్రత్త!!

రక్తదానోద్యమంలో నవ గీతాలాలపిద్దాం

రక్తదాతలారా! ఉద్యమించండి

ప్రసరించే ధాతువుని రక్తం అంటారు. 17వ శతాబ్దంలో విలియం హార్వే అనే శాస్త్రవేత్త మన శరీరంలో రక్తం ప్రసరిస్తోంది అని చెప్పాడు. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాలద్వారా శరీరం అంతా వ్యాపించే రక్తం ఆక్సిజన్‌ని ఇతర పోషక పదార్థాల్నీ శరీరంలోని అణువణువుకీ అందిస్తుంది. అలాగే కార్బన్ డైయాక్సైడ్‌నీ, ఇతర వ్యర్థ పదార్థాల్నీ శరీరంలోంచి బైటకు పంపించేస్తుంది. ఇలా ఆక్సిజన్‌ని గ్రహించి కార్బన్ డయాక్సయిడ్‌ని వదిలేయడానికి, పోషక పదార్థాల్ని శరీరం అంతా అందించడానికి రక్తం శరీరంలో ప్రసరిస్తోందని విలియం హార్వేగారి పరిశోధనల సారాంశం! ముఖ్యంగా శరీరాంగాలన్నింటికీ ఆక్సిజన్ అందాలంటే రక్తం పుష్టిగా వుండాలి. అది దాని పరిమితికన్నా తగ్గితే ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది. అలాంటప్పుడే రోగిని బ్రతికించడానికి వేరొకరి రక్తాన్ని ఎక్కించ్వవలసి వస్తుంది. వెంటనే వేరొకరి రక్తాన్ని ఎక్కించడం వలన రోగి షాక్ (అపస్మారకస్థితి)లోకి వెళ్ళిపోకుండా కాపాడవచ్చు. రక్తనాళాలు కొలాప్స్ కాకుండా మనిషిని బ్రతికించవచ్చు.

రక్తదానం అంటే ప్రాణం పోయడం! ఊపిరి ఊదడం!!

ఇలా ఒకరి రక్తాన్ని వేరొకరికి ఎక్కించడాన్ని బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ అంటారు. అంతకంటే మంచి పేరు వుంది దీనికి.... అదే "ప్రాణం పోయడం" అని! ప్రపంచ జనాభా విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. వీరందరి శరీరంలో రక్తం ప్రసరిస్తోంది కానీ, రక్తక్షీణత వలన చనిపోయేవారి సంఖ్య కూడా రోజురోజుకూ పెరుగుతూనే వుంది. రక్తాన్ని దానం చేయడానికి ఎక్కువమంది సిద్ధంగా లేకపోవడమే ఈ మరణాలకు కారణం. కనీసం సమీప బంధువులకు, ఆప్తమిత్రులక్కూడా రక్తదానం చేయడానికి భయపడతారు. రక్తదానంపట్ల సరయిన అవగాహన లేకపోవడమే ఈ దుస్థితికి కారణం!

రక్తం ఎక్కించవలసిన అత్యవసర సందర్భాలు

1. ఒక మనిషి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం 40 కన్నా తక్కువగా వున్నప్పుడు ఆక్సిజన్ని శరీరాంగాలకు అందించే ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. అందుకని ఆ వ్యక్తికి సాధ్యమైనంత త్వరగా రక్తం ఎక్కించడం అవసరం అవుతుంది.
2. గాయాలు తగిలినప్పుడుగాని, ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడుగానీ అధికంగా రక్తస్రావమై రోగి షాక్లోకి వెళ్ళిపోతాడు. అలాంటప్పుడు రక్తనాళాల లోపల రక్తం పరిమాణం పెరగాలి. అందుకే రక్తం ఎక్కించవలసి వస్తుంది.
3. హిమోఫీలియా... పర్పురా వంటి వ్యాధుల్లో రక్తస్రావం మొదలైతే, రక్తం గడ్డకట్టుకోవడం అనేది జరగదు. రక్తస్రావం ఆగకుండా జరుగుతూనే వుంటుంది. ఇలాంటి వ్యక్తులకు రక్తాన్ని గడ్డకట్టించే "ఫ్యాక్టర్స్" అందించడం కోసం తక్షణం తాజా రక్తాన్ని వేరొకరినించి తీసి ఎక్కించవలసి వుంటుంది.
4. కార్బన్ మోనాక్సయిడ్ వంటి విషద్రవ్యాల వలన మనిషి షాక్లోకి వెళ్లిపోతాడు. అలాంటప్పుడు, పాయిజనింగ్ కేసుల్లో కూడా తాజా రక్తం అవసరం అవుతుంది.
5. గర్భస్రావాలు, గర్భాశయదోషాల వలన విపరీతంగా రక్తంస్రావం అవుతున్న స్త్రీలకు తాజా రక్తం ఎక్కిస్తేగానీ ఒక్కోసారి రక్తస్రావం ఆగని పరిస్థితి వస్తుంది.

కారణాలు ఏవైనా, రక్తక్షీణత ఏర్పడినప్పుడు, నేరుగా తాజా రక్తాన్ని ఎక్కించడమే తక్షణ నివారణోపాయం.!!

రక్తంలో నాలుగు గ్రూపులుంటాయి

వైద్యశాస్త్రం మనుషుల్ని వారివారి రక్తకణాలనిబట్టి నాలుగు వర్గాలుగా విభజించింది. "ఓ,ఎ,బి,ఎబి." అనే నాలుగు గ్రూప్ల రక్తం కలవారుగా ప్రపంచంలో మనుషులంతా వున్నారని పరిశోధించి కనుగొన్నాడు "లాండ్ స్టెయినర్" అనే జర్మన్ శాస్త్రవేత్త. ఆ తర్వాత ఆయనకు నోబెల్ బహుమతి వచ్చింది.

వీటిలో 'ఓ' గ్రూప్ రక్తం వున్నవారి రక్తం ఎవరికైనా సరిపోతుంది. అందుకని 'ఓ' గ్రూప్ని యూనివర్సల్ రక్తంగా పిలుస్తారు. ఎ,బి,ఎబి గ్రూప్ల్లో ఆర్ హెచ్ ఫాక్టర్స్ అనేవి కొందరికి పాజిటివ్గా కొందరికి నెగిటివ్గా వుంటాయి. ఎ పాజిటివ్, ఎ నెగెటివ్, బి పాజిటివ్ బి నెగిటివ్ ఇలా వుంటాయి. ఇందులో ఏగ్రూప్ రక్తం వారికి ఆ గ్రూప్ రక్తాన్నే ఎక్కించవలసి వుంటుంది. లేకపోతే, ప్రాణం పోయాల్సిన రక్తం ఎక్కించీ ఎక్కించగానే విరిగిపోయి, విషంగామారి రోగి ప్రాణాలు తీస్తుంది. అందుకే జాగ్రత్తగా అన్ని పరీక్షలూ చేశాకే రక్తాన్ని ఎక్కించడం జరుగుతుంది.

రక్తదానం చెయ్యడానికి భయపడకండి. పుణ్యకార్యానికి భయమెందుకు?

నిజాలకన్నా అపోహల్ని ఎక్కువగా నమ్మడం మనుషుల సహజ లక్షణం. రక్తాన్ని దానం చేస్తే చేసిన వాళ్ళకి ప్రమాదం అనేది ఎక్కువమంది నమ్మే మొదటి అపోహ. రక్తదానం చేస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వస్తుందనో, లేనిపోని జబ్బులొస్తాయనో లేక, తన రక్తాన్ని దానం పుచ్చుకున్న వ్యక్తి జబ్బులన్నీ తనకొస్తాయనో రకరకాల అపోహలు. ప్రజల్లో వున్న ఈ అపోహల్ని పారద్రోలి, సంవత్సరానికి కనీసం నాలుగు సార్లయినా రక్తదానం చేయవచ్చని. చేయాలని, చేస్తేనే మనిషిగా పుట్టినందుకు జన్మసార్ధకం అవుతుందనీ గట్టి ప్రచారం జనబాహుళ్యంలో జరగాలి. అందుకు మేధావులైన వారందరూ పూనుకోవలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాను. ఏడాదికి నాలుగుసార్లు చొప్పున ఎన్ని సంవత్సరాలు రక్తదానం చేసినా ఆ రక్తదాత ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి భంగమూ కలగదని మరొక్కసారి శాస్త్రవేత్తల విజ్ఞప్తిని గుర్తుచేస్తున్నాను.

రక్తదానం చేసిన కొన్ని గంటలలోనే మీ రక్తం మళ్ళీ పుడుతుంది. "నా రక్తాన్ని దానం చేస్తే నా పరిస్థితి ఏమిటండీ... మళ్ళీ నాకు ఇంకొకరి రక్తం ఎక్కిస్తారా? అనేది చాలా మందికి సందేహం. ఒక వ్యక్తి నుండి, ఒకసారి 300 మిల్లీమీటర్ల నుంచి 500 మిల్లీమీటర్ల వరకూ అంటే అరలీటరుకు మించకుండా రక్తం తీసుకుంటారు. అమ్మో!....అరలీటరా? అనకండి.... మనం ఇచ్చిన రక్తం యధాతథంగా కొన్ని గంటల్లోనే మళ్ళీ మన శరీరంలో తిరిగి పుడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులు వస్తాయనే లివర్‌లో ఎప్పుడూ కొంత రక్తం అదనంగా నిలవ వుంటుంది. రక్తం తగ్గినప్పుడు అది రక్తనాళాల్లోకి చేరిపోతుందన్నమాట! ఇంక ఈ రక్తంలో ప్రొటీన్లు, ఖనిజాలు, లవణాల వంటివి అన్నీ ఒక వారంలోపు తిరిగి ఏర్పడతాయి. కాబట్టి మనం మన రక్తాన్ని దానంచేస్తే చేసింది చేసినట్లుగా మళ్ళీ మన రక్తం మనకొచ్చేస్తుందన్న మాట. కానీ మన రక్తదానం వలన ఒక వ్యక్తి ప్రాణాలు నిలబడుతున్నాయి కదా? ప్రాణాల్ని నిలబెట్టడం కన్నా పుణ్యకార్యం ఇంకొకటి ఏదైనా వుందా? చెప్పండి!!

ఇంకొక ముఖ్య సంగతి.... మనం రక్తదానం చేసిన తర్వాత అదనంగా ఏవో మందులు వేసుకోవాల్సి రావడం గానీ, చాలా బలమైన ఆహారం తీసుకోవాల్సిరావడంగానీ ఏమీ అవసరం లేదని కూడా మీకు మనవి చేస్తున్నాను. ఇప్పుడు చెప్పండి.... రక్తదానం చేస్తే మనం నిజంగానే నష్టపోతున్నామా? లేదుకదా.... కాబట్టి మీకు సాధ్యమైనంతలో తరచూ రక్తదానం చేస్తూనే వుండండి. ఎవరికో అవసరం అయినప్పుడే రక్తదానం చేయాలని అనుకోకండి. మీకు అవకాశం వున్నప్పుడల్లా బ్లడ్‌బ్యాంక్‌ల్లో రక్తదానం చేయవచ్చు.

రక్తదానం చేసేందుకు ఎవరికైనా అవకాశం వుంది....అనారోగ్యంతో బాధపడేవారు తప్ప.

రక్తదానాన్ని ఎవరైనా చేయవచ్చు.

1. హిమోగ్లోబిన్ శాతం 12 గ్రాములుకన్నా ఎక్కువగా వున్న ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానం చేయవచ్చు.

2. కనీసం మూడు నెలలకొకసారి రక్తదానం చేయవచ్చు. ఎమర్జన్సీ పరిస్థితుల్లో మరుసటి నెలలోనే చేయవలసి వచ్చినా... రక్తదాత ఆరోగ్యం బాగా వున్నప్పుడు రక్తదానం చేయవచ్చు.
3. ఎయిడ్స్ వ్యాధి వుందో లేదో 'హెచ్ ఐ వి' పరీక్ష చేయిస్తే తెలుస్తుంది. అదిలేని వారు రక్తదానం చేయవచ్చు.
4. హెపటైటిస్ 'బి' అనే వ్యాధి వలన కొందరికి కామెర్లు వస్తాయి. ఈ వ్యాధి వున్నవారు మాత్రం రక్తదానం చేయకుండావుంటే మంచిది.
5. నెలరోజులలోపు మలేరియా జ్వరంతోగానీ, సిఫిలిస్, గనేరియా వ్యాధులతోగానీ బాధపడ్డవారు మాత్రం పూర్తి చికిత్స తీసుకొని, వైద్యుడి సలహా మేరకు రక్తదానం చేస్తే మంచిది.
6. బీపీ ఎక్కువగా గానీ, మరీ తక్కువగాగానీ వున్నవారు రక్తదానం చేయబోయేముందు వైద్యుడి సలహా పొందవలసి వుంటుంది.
7. 18 సంవత్సరాలు పైబడ్డ వారందరూ, 60 ఏళ్ళు వచ్చే వరకూ జీవితంలో ఎన్నిసార్లు అవకాశం వస్తే అన్నిసార్లు రక్తం దానం చేయవచ్చు.
8. 60 ఏళ్ళుదాటిన వారు కూడా వైద్యుడి సలహా పొంది రక్తదానం చేయవచ్చు.
9. మధుమేహరోగులు, ఇతర దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు సైతం రక్తదానం చేయవచ్చు.
10. రక్తదాతలు తమ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలు అందించి రక్తదానం చేయడం ఒక బాధ్యతగా భావించాలి.

వృత్తిరీత్యా రక్తాన్ని అమ్ముకొనే వారిని ప్రోత్సహించకండి. రక్తదాతలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలి

రక్తాన్ని యాభైకో వందకో అమ్ముకునేవారు బ్లడ్ బ్యాంక్‌ల్లో చాలాచోట్ల మనకు కన్పిస్తారు. ఆకలికోసం ఇతరుల సంపదని దోచుకోవడం కన్నా, మానం అమ్ముకోవడం కన్నా రక్తాన్ని అమ్ముకోవడంలో ఎటువంటి తప్పులేదు. కానీ, మన సమాజంలో ఇలా వృత్తిరిత్యా రక్తాన్ని అమ్ముకొనే వారిపట్ల మంచి అభిప్రాయం లేదు. డబ్బుకోసం రెండ్రోజులకొకసారి రక్తాన్ని అమ్ముకోవడం, తమకున్న వ్యాధుల్ని దాచిపెట్టడం చేస్తుంటారు వీళ్ళు. వీరిలో చాలామంది మత్తుమందులకు బానిసలున్నారు. కేవలం మత్తుమందుకోసమే రక్తాన్ని అమ్ముకొంటున్న వాళ్ళు ఉన్నారు. పలురకాల దురలవాట్లున్నవారు, చదువు సంస్కారం లేనివారు, వివిధ రోగాల పాల్పడినవారు వున్నారు.

రక్తదాతల్ని ప్రోత్సహించండి అదీ పుణ్యకార్యమే

రక్తదానం చేయాలనే ఆలోచనను ప్రజలలో ప్రేరేపించడానికి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, మేథావులూ ముందుకు రావాలి. వారు రక్తదాతలు కాదు... ఆపద్బాంధవులని ఈ సమాజం గుర్తించాలి.

1. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసేవారికి తగిన గౌరవ మర్యాదలూ ఇతర సౌకర్యాలూ కల్పించాలి.
2. తమ కోరిక తీరితే ఏ తిరుపతికో వెళ్ళి తలనీలాలు సమర్పించుకొంటామనో, హుండీలో ఇంత డబ్బు వేసుకొంటామనో మొక్కుకుంటారు ప్రజలు. ఆ చేత్తోనే దేవుడి సన్నిధికి వెళ్ళినప్పుడు రక్తదానం చేసి పాపపరిహారం చేసుకొంటామని కూడా మొక్కుకొనేలా ప్రజల్ని ప్రోత్సహించాలి.
3. తిరుపతి, సింహాచలం, విజయవాడ దుర్గామల్లేశ్వర దేవస్థానాల వంటి పెద్ద దేవస్థానాల వారు బ్లడ్ బ్యాంకుల్ని నెలకొల్పి అక్కడ రక్తదానం చేసిన వారికి ఉచిత దైవదర్శనం ఏర్పాటుగాని, ఒకటి రెండు రోజులు ఉచిత నివాస సౌకర్యం గానీ కల్పించి ప్రోత్సహిస్తే రక్తదాతల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం వుంది.
4. ప్రజలలో పేరున్న నాయకులు, క్రీడాకారులు, సినిమా నటులు పురప్రముఖులు రక్తదానం చేయవలసిందిగా తమ అభిమానులకు పిలుపునిచ్చి, తాము కూడా రక్తదానం చేస్తే ముఖ్యంగా యువతరం ఎక్కువగా రక్తదానం చేయడానికి ముందుకొస్తుంది.
5. లయన్స్, రోటరీ వంటి ప్రతిష్టాత్మక సేవా సంస్థల్లో సభ్యులు విధిగా ప్రతి సంవత్సరం కనీసం ఒకసారయినా రక్తదానం చేసి ప్రజలకు మార్గదర్శకులుగా నిలవాలి.
6. సేవాసంస్థలు రక్తదాతల పేర్లను వారి అనుమతితో సేకరించి బ్లడ్‌గ్రూప్‌వారీగా విభజించి రక్తం అవసరమైన వారికి ఆ గ్రూప్‌కు చెందిన వారి చిరునామాలు అందించే సేవా కార్యక్రమాన్ని విధిగా చేపట్టాలి.

కాలేజీల్లోనూ, యూనివర్శిటీల్లోనూ చదివే విద్యార్థుల్ని రక్తదానం చేయవలసిందిగా ఉపాధ్యాయులు బాధ్యత తీసుకొని ప్రోత్సహిస్తే సమాజంపట్ల వారు తమ బాధ్యతని నెరవేర్చినవారౌతారు. యువరక్తాన్ని తాజాగా ఎక్కించడం వలన రోగి త్వరగా కోలుకునే అవకాశం వుంది. అందుకే యువతరాన్ని రక్తదానం చేయవలసిందిగా మరీ మరీ కోరుతున్నాము. రక్తదానం చేసిన విద్యార్థులకు ఏదైనా ప్రత్యేక బహుమతిని గానీ, ఒక ప్రత్యేక సౌకర్యాన్నిగానీ కల్పిస్తే ఈ కార్యక్రమం మరింతగా జయప్రదం అవుతుంది.

ప్రాణాలు తీసేవారికన్నా ప్రాణం పోసేవారే భగవంతునికి ప్రీతి పాత్రులు

ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదటికొస్తున్నాను. మృత్యుముఖంలో వున్న వ్యక్తికి మన రక్తాన్ని అందించి ప్రాణం పోయడం కన్నా పుణ్య కార్యం లేదని మనకి ఏ వైశంపాయనుడో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఆయన చెప్పిన దానికన్నా ఎక్కువగానే పుణ్యం దక్కుతుంది. ప్రాణాలు తీసేవారికన్నా ప్రాణాలు పోసేవారు భగవంతునికి ఎప్పుడూ ప్రీతిపాత్రంగానే వుంటారు. రక్తదానం చేస్తే మనకు కలిగే నష్టం మాత్రం ఆవగింజంత కూడా వుండదు...వుండదు...వుండదు. కాసింత పుణ్యం తప్ప!!

మొలల వ్యాధికి కంద వైద్యం

రోగాల్లో...శత్రువుల్లా కక్షగట్టి బాధించే రోగాలు కొన్ని వున్నాయి. 'అరి' అంటే, శత్రువు. మొలల వ్యాధి శత్రువులానే బాధిస్తుంది కాబట్టి, ఈ వ్యాధిని 'అర్శో వ్యాధి'గా ఆయుర్వేదం చెప్తుంది.

ఈ శత్రువు కూడా యుద్ధరంగంలో ఎదురు నిలబడి పోరాడే రకం కాదు. దారికాచి, మార్గమధ్యంలో అవరోధాలు కల్పించి గెరిల్లాలాబాధిస్తుంటాడు.

ఇక్కడ శత్రువుగా చెప్పవలసింది శరీరంలో వుండే వాతాది దోషాలు. అవి విరేచన మార్గంలో అవరోధాలు కల్పిస్తాయి. ఈ అవరోధం వలన ఆ ప్రదేశంలో వుండే చర్మం, రక్తం, మాంసం, కొవ్వు ఇవన్నీ దుష్టి చెంది అక్కడ కొన్ని మాంసాంకురాలు పుడుతున్నాయి. వాటినే మొలలు అంటున్నాం. మొలలు అంటే మూలస్థానంలో వచ్చే మొలకలన్నమాట.

పీడ, పోటు, నొప్పి, తీపు... ఇవన్నీ మొలల మొలకలు కల్పించే శత్రుపీడలు. వీటి నుంచి విముక్తి ఒకానొక దశలో కనుచూపు మేరకూడా కన్పించకపోవచ్చు. మొలలు అనే శత్రువుని ఎదుర్కోవడానికి యుక్తి కావాలి. దాని గుణగణాలు తెలుసుకొని ప్రయోగించే ఉపాయాలు కావాలి. దాన్ని అవలీలగా జయించగలిగే నేర్పరితనం కావాలి. ఈ వ్యాసం ఆశించే ప్రయోజనం ఇదే!!

ఇవండీ మొలలు పెరిగేందుకు కారణాలు

మొలలు ఎందుకొస్తాయో తెలుసుకోగలిగితే రెండు ప్రయోజనాలు కల్గుతాయి. మొదటి ప్రయోజనం ఈ వ్యాధిని విజయవంతంగా ఎదుర్కోగలగడం! రెండో ప్రయోజనం ఈ వ్యాధి రాకుండా నిరోధించగలగడం!!

1. జీర్ణశక్తి సరిగా లేకపోవడం ఆహారం అరగకపోవడం, అజీర్తి... ఇవన్నీ రాబోయే మొలలకు సూచనలు అనుకోవచ్చు. లేదా మొలలు రావడానికి అతిముఖ్యమైన కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. మొలలు తగ్గాలన్నా, తిరిగి రాకుండా వుండాలన్నా జీర్ణశక్తిని ఎప్పుడూ కాపాడుకొంటూ ఉండాలని మీరీపాటికి అర్థంచేసుకుని వుంటారు.

2. మలబద్ధకం, సమయానికి విరేచనం కాకపోవడం, ఒకవేళ అయినా బలవంతాన ముక్కి చర్మం చీరుకుపోయేంత బలంగా విరేచనాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టవలసిరావడం, విరేచనం గట్టిగా రాయిలా పిట్టంకట్టిపోయి ఎంతకీ బైటకు కదలకపోవడం... ఇవి మొలల వ్యాధి చెలరేగడానికి కారణమయ్యే అంశాలు. విరేచనం సాఫీగా జారిపోయేలా అవుతుంటే మొలల బాధలుండవు.

3. ఇప్పుడు ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలు తింటే మొలల బాధ పెరుగుతుందో సుశ్రుతుడు చెప్పిన విషయాలు మీకందిస్తున్నాను.

- తేలికగా, ఒకపట్టాన అరగని కఠిన ఆహార పదార్థాలు.
- ఎప్పుడూ అతిగా స్వీట్లు తినడం
- చల్లారిపోయి, చద్దివాసనవచ్చే ఆహార పదార్థాలు తినటం
- మాడిపోయిన వంటలు, 'డబుల్ రోస్ట్' పేరుతో నల్లగా మాడ్చిన వంటకాలు.
- ఒకదానితో ఇంకొకటి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు....అంటే, మజ్జిగతోనో పెరుగుతోనో అన్నంతిని వెంటనే టీ తాగడం... ఇలాంటివన్నమాట. చేపలు పాలు కూడా ఇలాంటి విరుద్ధపదార్థాలే!
- పరిమితిదాటి అతిగా తినడం.
- లేకపోతే కడుపునిండకుండా అరకొరగా తినడం. చీటికి మాటికి అలిగి అన్నం మానేయడం చేసే వారికి మొలల వ్యాధి వస్తుంది సుమా!
- ఆవు మాంసం, చేపలు, పందిమాంసం, వగైరా అతిగాతినడం, చెడిపోయిన మాంసాన్ని తినడం.
- మైదాపిండితో వండిన వంటలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం.
- భోజనం అయిన తర్వాత బెల్లంతో వండిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం.
- వెల్లుల్లిని అతిగా, ఇష్టారాజ్యంగా ఆహారంలో వాడటం.
- విరేచనాలకు వేసుకొని కడుపును శుద్ధిచేసుకొనే అలవాటు లేకపోవడం.
- విరేచనం కావటానికి సరిఅయిన పద్ధతిలో కాకుండా అస్తవ్యస్తంగా ఎనిమా చేయించుకోవడం, సబ్బుముక్కలు లాంటి మంటపుట్టించే వాటిని విరేచనమార్గంలో పెట్టుకోవడం, ఏవేవో విరేచనం అయ్యే చిట్కాలు అనాలోచితంగా ప్రయోగించడం...
- అనుచితంగా వ్యాయామం చేయడం, ఒక పద్ధతి లేకుండా అశాస్త్రీయంగా పిచ్చి పిచ్చి ఆసనాలు వేయడం.
- వ్యతిరేకంగా వున్న వాతావరణంలో అతిగా తిరగడం.

- పగలు పడుకోవడం, రాత్రి జాగరణలు చేయటం.
- ఎప్పుడూ అదేపనిగా కూర్చొని గానీ, పడుకొనిగానీ వుండడం, కఠినంగా వున్న కుర్చీమీద ఎక్కువగా కూర్చోవలసి రావడం.
- ఎప్పుడూ ప్రయాణాలు చేయడం... ఈ ప్రయాణాలు కూడా ఎగుడూదిగుడూ రోడ్ల మీద మెత్తదనం లేని సీటుపైన కూర్చుని ప్రయాణించటం.
- విరేచన మార్గానికి, దానిచుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లోనూ దెబ్బతగలడం.
- అతిగా విరేచనాలు అయ్యి... రఫ్‌గానూ, కఠినంగానూ విరేచనమార్గాన్ని నిర్లక్ష్యంగా కడగడం.
- విరేచనానికి వెళ్ళకుండా వాయిదా వేయడం.
- అపానవాయువులు వెళ్తున్నపుడు ఆపాలని ప్రయత్నించడం.
- ప్రసూతి సమయంలో అశాస్త్రీయంగా, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం, ప్రసవం కోసం అతిగా ముక్కడం వలన విరేచన మార్గానికి సంబంధించిన కండరాలు దెబ్బతింటాయి. అక్కడి రక్తనాళాలు చిట్లినట్లవుతాయి. సిరాకౌటిల్యం అంటారు దీన్ని. విరేచనానికి వెళ్ళినప్పుడు అతిగా ముక్కితే ఈ సిరాకౌటిల్యం ఏర్పడుతుంది.
- కోరికల్ని, మనసునూ అదుపులో పెట్టుకోలేని వ్యక్తులకు, జీర్ణశక్తి సరిగాలేని వ్యక్తులకూ ఎప్పటికైనా మొలల బాధ తప్పకపోవచ్చు.
- మలమూత్రాలను ఆపేందుకు ప్రయత్నించడం వలన.... వేడిచేసే పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, ధూమపానం, కోపం, ఆవేశాల వలన... పగటి నిద్ర వలన... శరీరంలో దోషాలు పెరిగి, రక్తనాళాలు దెబ్బతిని విరేచన మార్గంలో మొలలు వస్తాయి.
- మెత్తటి కుషన్ సీట్లు, స్ప్రింగ్‌ల మీద, ఫోమ్ పరిచిన సోఫాల్లో కూడా అదేపనిగా నిరంతరంగా కూర్చోవడం మొలలకు ఆహ్వానం పలకడమే!

ఈ లక్షణాలు మీలో కన్పిస్తే మొలలు చెలరేగినట్లే!!

మొలలు పెరగబోయే ముందు కొన్ని లక్షణాలు స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి. జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఈ లక్షణాల్లో కొన్నయినా మొలల వ్యాధితో బాధపడేవారిలో గమనించవచ్చు.

- తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం జరుగుతోందంటే మొలలు వచ్చిన వారిలో తిరగబెట్టున్నట్లు లెక్క. ఇదే లక్షణం కొనసాగితే మొలలు లేనివారికి వచ్చే సూచనలున్నాయి. అజీర్తి సమస్త వ్యాధులకూ మూలకారణం కదా!
- శరీరం కృశించినట్లు, దౌర్బల్యం ఏర్పడినట్లుండడం, టీ.బీ రోగిలా ఎండిపోవడం.

- కడుపులో గడబిడ, త్రేపులు, మంట
- విరేచనం సరిగా అవకపోవడం, పిట్టంకట్టి గట్టిరాయిలా అయి బలవంతంగా ముక్కితే గాని మలవిసర్జన జరగకపోవడం
- విరేచనం అయ్యేచోట కత్తెరతో కత్తిరించినంత నొప్పి.
- అపానవాయువులు బలవంతాన, పెద్ద శబ్దంతో వెళ్ళడం.
- బొడ్డు దగ్గర రాయి పెట్టినట్లు బరువుగా, నొప్పిగా వుండడం.
- దగ్గు, ఆయాసం, తలతిరుగుతున్నట్లుండడం, నిద్రమత్తు.
- మూత్రం అధికంగా వెళ్ళడం.
- ఏ పనిచేయాలనే ఉత్సాహం లేకపోవడం.
- ఎక్కడా కుదురుగా కూర్చోలేకపోవడం, ఏ పనిమీదా పట్టుమని పదినిమిషాలు మనసు లగ్నం చేయలేకపోవడం, చిరాకు, కోపం, ఎదుటి వ్యక్తిని చీదరించుకోవడం.... ఇవన్ని మొలలు రాబోయే ముందుగా కన్పించే లక్షణాలు. అవి వచ్చి కొంత ఉపశమనం కన్పించిన తర్వాత తిరిగి ఈ లక్షణాలు వస్తున్నాయంటే మొలలు తిరగబెట్టున్నాయని అర్థం.

రక్త మొలలు శక్తిని హరిస్తాయి

మొలల వ్యాధిలో చాలా రకాల లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. మనం తీసుకునే ఆహార విహారాల్ని బట్టి ఆయా లక్షణాలు మొలల వ్యాధిలో కన్పిస్తాయి. వీటిలో అత్యంత బాధాకరమైంది ప్రమాదకరమైంది... మొలల్లోంచి ధారాపాతంగా రక్తం స్రవిస్తున్న లక్షణం!

రక్త మొలలు పగడం రంగులోనో, గురివింద గింజరంగులోనో వుంటాయి. వీటిలోంచి రక్తం కారుతుంటుంది. ఈ లక్షణం వున్న మొలలవ్యాధిలో మలవిసర్జన చేయడం చాలా కష్టంగా వుంటుంది. వెళ్ళిన మలం కన్నా కారిన రక్తం అధికంగా వుంటుంది. దానికితోడు కత్తులతో పొడిచినంత బాధ. ఈ బాధకు, ఆ రక్తస్రావానికి భయపడి మలవిసర్జన చేయకుండా వాయిదా వేయాలని చూస్తారు. అలా వాయిదా వేయడం వలన వాతం పెరిగి మరింతగా రక్తమొలలు విజృంభిస్తాయని గ్రహించాలి.

పాదాలు, పొట్ట, వృషణాల దగ్గర నీరు పట్టడం, గుండెనొప్పి, మూర్ఛపోవడం, వాంతులు, జ్వరం, దప్పిక.... ఇవన్నీ మొలల వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు.

జఠరాగ్ని పెరిగి, తీసుకోగలిగిన ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అయ్యే పరిస్థితిలేకపోతే మొలల వ్యాధి ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితుల్ని సృష్టిస్తున్నట్లు లెక్క.

మొలల్ని శస్త్రవైద్యులు పరీక్షించి అవి ఏ స్థాయిలో వున్నాయో నిర్ణయిస్తారు. శస్త్ర చికిత్స చేయడం ఒక్కటే దీనికి శాశ్వత విముక్తి అయితే, శస్త్ర చికిత్స సాధ్యపడేవరకూ కొంత చికిత్స, కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం అవుతాయి. వాటి వివరాలే ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను.

ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారుకూడా ఈ వ్యాసంలో సూచించిన జాగ్రత్తలు, చికిత్సలు పాటించడం అవసరం.

మొలలకు మందులున్నాయి

అవును! మొలలకు మందులున్నాయి. మొలల్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం ఒక చికిత్స అయితే, మందులతో కంట్రోల్లో పెట్టడం మరో చికిత్స.

రోగి పరిస్థితి, మొలల్లో తీవ్రత, మొలల వ్యాధితోపాటు రోగికి గల ఇతర లక్షణాలూ వగైరా అన్ని విషయాల్ని కూలంకషంగా అధ్యయనం చేసి, శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరా... లేక మందులతో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలమా అనేది వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు.

రక్త మొలలకు, రక్తం పడకుండా బాధపెట్టే మొలలకూ చికిత్సలో కొద్ది తేడా వుంటుంది. రక్తస్రావాన్ని కంట్రోల్‌చేసి, తిరిగి రక్తం పడకుండా చూడడం అదనంగా వుంటుంది.

- చికిత్సలో ముఖ్యమైంది. మొలల వ్యాధికి కారణమైన పనుల్ని వెంటనే విడిచిపెట్టడం ఈ వ్యాసం ప్రారంభంలోనే అనేక విషయాల్ని వివరించడం జరిగింది. వాటిని మరొక్కసారి చదివి, వాటిలో మొలలు వచ్చేందుకు కారణమయ్యే విషయాల్ని వేటివేటిని మనం చేస్తున్నామో గుర్తించి, వాటిని తక్షణం ఆపుచేయాలి.
- వ్యోషాదిచూర్ణం, బృహత్ సూరణవటి, గుడహరీతకీ, ద్రాక్షాసవం, అభయారిష్ట, తక్రారిష్ట, కాంకాయనవటి... ఇలా అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాలు మొలలుపైన పనిచేసేవి వున్నాయి. వాటిని ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడుకోవాలి.
- లాక్షాచూర్ణం, కూష్మాండలేహ్యం, స్ఫటికాది చూర్ణం అర్శకుఠారరసం, అర్శోఘ్నీవటి వంటి మందులు రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి. పిప్పల్యాది తైలం, కాసీసాది తైలం పైపూతకు వాడే మందులుగా పనిచేస్తాయి.
- కడుపులో పెరిగిన వాతాన్ని తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని పెంచి, మొలలపైన నొప్పిని తగ్గించే లేపనాలు (ఆయింట్‌మెంటు), మొలల్ని కరిగించే లేపనాలు రాస్తూ, మొలలపైన పనిచేసే మందుల్ని కడుపులోకి వాడడం సామాన్య చికిత్సా సూత్రం ఈ వ్యాధి విషయంలో!
- ఉత్తరేణి మొక్కని వ్రేళ్ళ, ఆకులు, గింజలతో సహా సేకరించి, శుభ్రంచేసి, మెత్తగాదంచి రసం తీసి తేనెగాని పంచదారగానీ కలిపి పూటకు 2 చెంచాల రసం చొప్పున రెండుపూటలా కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే రక్తమొలలు తగ్గుతాయి. ఒకవేళ పచ్చి ఉత్తరేణి దొరకనప్పుడు

ఎండిన ఉత్తరేణిని గింజలు వ్రేళ్ళతో సహా తేలికగా దంచి, 2 చెంచాల పొడికి గ్లాసు నీళ్ళు పోసి బాగా మరిగించి, వడగట్టుకుని తీపి కలుపుకొని తాగాలి. రెండుపూటలా తాగవచ్చు.

- నల్ల ఉలవలు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఉలవల్లో నల్లనివే శ్రేష్ఠం అంటారు. మామూలు ఉలవలు కూడా మొలల వ్యాధిపైన పనిచేసేవే! ఉలవల్ని వేయించి దంచిన చూర్ణాన్నిగానీ, ఉలవల కషాయాన్నిగానీ, ఉలవల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి, దోరగా వేయించి మర ఆడించిన పిండిని గానీ రోజూ తీసుకొంటుంటే మూలవ్యాధి తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అయితే, అతిగా తీసుకొంటే వేడిచేస్తాయి. వేడిచేయడాన్ని బట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకోవాలి.
- కరివేపాకు మొక్క ఆకు, కాయ, వేరు, చెట్టుపై బెరడు... అన్నీ మొలలపైన పనిచేసేవే! కరివేపాకు పళ్ళు రక్తమొలల్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. దీని ఆకుని, కాయని, వేరుని, పై బెరడునీ ఏవి దొరికితే వాటిని సమానంగా తీసుకొని శుభ్రంచేసి ఎండించి, తేలికగా దంచి రోజూ 2 చెంచాలపొడి + 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడబోసి, తీపి కలుపుకొని తాగాలి.
- ఏలకులు వేడిని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని అరికట్టేందుకు తోడ్పడతాయి. చిన్న ఏలకులు మంచివి. రక్తమొలలతో బాధపడేవారు. రోజూ 5, 6 ఏలకులు తినడం మంచిది.
- కుక్క పొగాకు మొక్క ఆకునీ, గాడిద గడప మొక్క ఆకునీ కలిపి మెత్తగా నూరికడితే మొలల బాధ తగ్గుతుంది. ఈ రెండూ పల్లెటూళ్ళలో పొలాల గట్లమీద పెరిగేవే! ప్రయత్నించగలవారు ప్రయత్నించి చూడండి.
- నల్లేరు రోడ్డుపక్కన పెరిగే మొక్క. దీని కాడల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి రోజూ 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకూ పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే సుఖవిరేచనం అవుతుంది. మొలల బాధ తగ్గుతుంది. ఎంత పొడిని తీసుకుంటే విరేచనం సుఖంగా అవుతుందో అంతమోతాదుని నిర్ణయించుకోవాలి. తేనెతోగాని పంచదారతోగాని కలిపి తిన్నతర్వాత బియ్యపు కడుగునీళ్ళు తాగిస్తే మంచిది.
- మెంతికూరని తరచూ ఆహారపదార్థంగా వండుకొని తింటే మొలల వ్యాధికి హితకరంగా వుంటుంది.
- దానిమ్మ ఆకు, పువ్వు, కాయ, పండు, వేరు, చెట్టుబెరడు... ఇవన్నీ మూలవ్యాధిని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని ఆపేందుకు దోహదపడేవే! పచ్చిపూవుల్ని నూరి కడితే మొలల్లోంచి రక్తం కారడం ఆగుతుంది. కాయ పై బెరడుని పారేయకుండా జాగ్రత్తచేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని రోజూ 1 చెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో తీసుకోండి.
- బొప్పాయి పండు రక్తమొలల వ్యాధిలో రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది.

- దర్భ మొక్కవేళ్ళని శుభ్రంచేసి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి. 2 చెంచాల పొడితో 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, తీపికలుపుకుని రెండుపూటలా రోజూ తాగితే మొలల బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.
- సుగంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. సన్నవేళ్ళయితే, వేరుని నేరుగా వాడుకోవచ్చు. లావు వేరైతే పై బెరడు వలిచి వాడుకోవాలి. పచ్చిదిగానీ, ఎండించి దంచినదిగాని సుగంధిపాలను 1 చెంచా మోతాదును నీళ్ళలోగాని, పాలలోగాని కరిగించి రెండుపూటలా తాగితే మొలల వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.
- బూడిద గుమ్మడి కాయ తక్షణం మొలలవ్యాధిని శాంతింపచేస్తుంది. ముదురు బూడిద గుమ్మడికాయని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీరు పిండి, నేతిలో వేయించి, ఆ పిండిన నీటితో పంచదారపాకంపట్టి, వేయించిన బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని కలిపి హల్వాలా చేసుకుని రోజూ తింటే మంచిది. 'కూష్మాండ లేహ్యం' పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఇది దొరుకుతుంది. దీన్ని తప్పనిసరిగా మూలవ్యాధి రోగులు వాడాలి.
- ఖర్జూరపుకాయ, కిస్‌మిస్ పళ్ళు మూలవ్యాధిని నెమ్మదింపచేస్తాయి.
- ముసాంబ్రం బజార్లో దొరకుతుంది. దీన్ని తడిపి మొలలపైన పట్టువేస్తే మొలల బాధ తగ్గుతుంది.
- చామంతి పూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి, 2, 3 చెంచాల పొడిని చెంబునీళ్ళలో వేసి మరిగించి, చల్లార్చి, ఆ నీటితో మొలల్ని కడిగితే బాధ తగ్గుతుంది.
- మొలల పాలిటి దివ్యౌషధం 'కంద', అడవికంద అయితే మరీ మంచిది. మామూలు కందకు గుణం తక్కువైనా బాగానే పనిచేస్తుంది. దీని కూర నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. కొత్త కందలో దురద ఎక్కువ. నిలవబెట్టి 5,6 నెలల తర్వాత వాడితే మంచి గుణం కన్పిస్తుంది.
- కందని నీళ్ళలో వుడికించి, ఆ ముక్కల్ని కూరగా వండుతారు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. కడుపులో పాములు పెరగకుండా ఆపుతుంది. బలకరం. విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో బల్ల (లివర్‌లో వాపు), కడుపులో గడ్డలు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. మధుమేహరోగులు, కీళ్ళవాతపు రోగులు, పేగుపూత రోగులు దీన్ని జాగ్రత్తగా వాడాలి. తక్కిన వారందరికి ఇది మేలు చేస్తుంది. కొందరికి వేడిచేయవచ్చు. ఉడికిన కందముక్కల్ని దంచి నేతిలో వేయించి బెల్లం పాకం పట్టుకొని 'జామ్'లా చేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా 1-2 చెంచాల చొప్పున తీసుకోగలిగితే మొలలు తిరగబెట్టవు.

కందకాడలతో పులుసు పెడతారు. కందని కూడా పులుసులో ముక్కలుగా తినడం తెలుగువారికి చాలా ఇష్టమైన విషయం! మూల వ్యాధికి కందమూలమే చికిత్స!

మొలల వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేయకండి జాగ్రత్తలు పాటించండి

మూల వ్యాధిలో బాధకలిగినప్పుడు ఏదో ఔషధంతో ఎలాగైనా ఉపశాంతిని కల్గించవచ్చు. కానీ కావలసిందల్లా తిరిగి అలాంటి పరిస్థితి రాకూడదు. బాధ తిరగబెట్టకూడదు. అందుకని, ఆహార విహారాల్లో ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా ఉండడం మొలలరోగి అలవాటు చేసుకోవాలి.

ముఖ్య జాగ్రత్తలు

1. మలబద్ధకం రాకుండా చూసుకోవాలి. పల్చగా, మెత్తగా సుఖవిరేచనం రెండుపూటలా అయ్యేలా చూసుకోవాలి.
2. కఠినంగా ఉండే కుర్చీల మీద ఎక్కువసేపు కూర్చోకూడదు. అలాగని స్పాంజి (ఫోమ్)తో చేసినవాటిని కూడా అతిగా వాడకూడదు. బూరుగదూదినిగాని, పత్తినిగానీ దిండుగా కుట్టుకుని వాడితే మంచిది.
3. వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు, మషాలాలు, ఊరగాయపచ్చళ్ళు అతిగా తినే అలవాటు మానుకోవాలి. విశ్రాంతి లేకుండా ఉద్యోగరీత్యాగానీ, వ్యాపారరీత్యాగానీ, క్యాంపులు, ప్రయాణాలు అధికంగా చేసేవారికి మొలల బాధ తరచూ తిరగబెడ్తూ వుంటుంది. వారు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వెదుక్కోవడం మంచిది.
4. పాతబియ్యం, పాత గోధుమలు (కనీసం ఆరునెలలు పాతబడ్డవి) వాడుకోవడం అవసరం.
5. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావ ఎంత వీలైతే అంత తాగడం రోజూ అవసరం.
6. ఉలవలతో చారు, కట్టు, గుగ్గిళ్ళు అప్పుడప్పుడూ తీసుకొంటూ ఉండాలి.
7. బీరకాయ, పొట్లకాయ కూరలు తింటుండాలి.
8. ఉసిరికాయ తొక్కుడుపచ్చడి, వెలగకాయతో చేసిన పెరుగు పచ్చడి తింటూ వుండాలి.
9. పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, గంగపాయిల కూర, చక్రవర్తి కూర వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని రోజుకొకటైనా తప్పనిసరిగా తినాలి.
10. ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవు పాలు దొరికితే అదృష్టం. తప్పకుండా వాడండి.
11. లేత మామిడి పిందెలు (టెంకపట్టనివి) తినవచ్చు.
12. పెసరపప్పు తినండి. కందిపప్పు మినప్పప్పు వద్దు.
13. మరమరాలు జావకాచుకొని గానీ, నేరుగాగానీ తినవచ్చు.
14. పాత నిమ్మకాయపచ్చడి, పాత ఉసిరికాయపచ్చడి, పాత చింతకాయ పచ్చడి వగైరా చాలాకాలం క్రితంవి అయితేనే తినండి.

15. మారేడు కాయ గుజ్జు, వెలగపండు గుజ్జుని వీలైనంత ఎక్కువగా వాడండి.
16. మాంసాహారం తగ్గించుకోవడం మంచిది. తినడం తప్పనిసరి అయితే మేకమాంసాన్ని మషాలాలు బాగా పట్టించకుండా తినడం మంచిది.
17. పళ్ళు, పళ్ళ రసాలు అన్నీ తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా యాపిల్ పండుతింటే రక్తస్రావం వలన కల్గిన బలహీనత తగ్గుతుంది.

తినకూడనివి

1. కొత్తబియ్యం, కొత్త గోధుమలు
2. కొత్త చింతపండు, కొత్త బెల్లం
3. నువ్వులు, నువ్వుచెక్క (తెలగపిండి)
4. నూనె పదార్థాలు
5. ఆవాలు ఆవపిండితో చేసినవి
6. కోడి, చేప, రొయ్య వగైరా మాంసం.
7. చల్లారినవి, చద్దివాసన వస్తోన్నవి, మెత్తబడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు.
8. వంకాయ, సొరకాయ, బచ్చలి, గోంగూర ఈ నాలుగూ మొలల వ్యాధికి పరమ శత్రువులు.

మొలల వ్యాధి గురించి, దానిని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడానికి కావలసిన జాగ్రత్తల గురించి పాఠకులకు ఈ వ్యాసంతో సంపూర్ణంగా అర్థం అయిందని ఆశిస్తున్నాను.

శస్త్ర వైద్యుని సలహాలు తీసుకొంటూనే, అవసరం అయితే అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహాలు కూడా పొందితే మంచిది. ముఖ్యంగా కడుపులో వాతం పెరగకుండానూ, అజీర్తి కలగకుండానూ, విరేచన బద్ధకం ఏర్పడకుండానూ చూసుకోవడం అవసరం.



ఎంతకూ అంతుపట్టని, ఒకపట్టాన చికిత్సకు లొంగని "సొరియాసిస్"

క్యాలీఫ్లవర్ పువ్వులా చర్మం బుడిపెలుగా విచ్చుకునిపోయి, నీలం ఎరుపు కలిపిన ఒక విధమైన పింక్ రంగులో మచ్చలు ఏర్పడి విపరీతమైన దురదతో బాధపెట్టే చర్మవ్యాధిని సొరియాసిస్ అంటారు.

చర్మ వ్యాధులతో బాధపడేవారిలో ప్రతి వందమందిలో కనీసం పదిమంది ఈ సొరియాసిస్ వ్యాధి పీడితులున్నారని ఒక అంచనా! ఇటీవలి కాలంలో ఈ సంఖ్య ఇంకా పెరుగుతున్నట్లు మా పరిశీలనలో తెలుస్తోంది.

సొరియాసిస్ వ్యాధికి అనేక కారణాలు

వైరస్‌ల గురించిన శాస్త్రం వైరాలజీ, జెనెటిక్స్ తదితర శాస్త్రాలు పూర్తిగా అభివృద్ధిచెందిన ఈ యుగంలో కూడా, సొరియాసిస్ ఒక చర్మవ్యాధుల 'మిస్టరీ'గానే వుంది. ఖచ్చితమైన, అందరికీ అమోదయోగ్యమైన కారణాలనేవి ఈ వ్యాధి గురించి ఇంతవరకూ గుర్తించడం జరగలేదు.

కొందరు ఒక విధమైన వైరస్ కారణంగా ఈ వ్యాధి వస్తుందంటారు. ఇంకొందరు వంశపారంపర్య లక్షణాలేవో ఈ వ్యాధిలో వున్నట్లు తాము గుర్తించామంటారు. మరికొందరు ఎలర్జీ కారణంగా వస్తుందని అంటారు. శరీరంలో కొవ్వుకు సంబంధించిన మెటబాలిజంలో తేడాల వలన ఈ వ్యాధి వస్తుందని మరో సిద్ధాంతం. కొన్ని గ్రంధుల స్రావాలలో లోపాల వలన వస్తోందని ఇంకొందరి భావన!

కారణాలేమైనా, ఈ వ్యాధిలో ఎలర్జీ లక్షణాలు, మానసిక లక్షణాలు మాత్రం చాలా సుస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంటాయనేది వాస్తవం.

సొరియాసిస్ లక్షణాలు

సొరియాసిస్ మచ్చల మీద గరుకుగా వుండి, గోకితే చేపల పొలుసులు రాలినట్లు వెండిరంగు పొలుసులు రాలడం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం. పొలుసులు రాలిన చోట తడితడిగా

వుండి మచ్చలు మెరుస్తూ వుంటాయి. గట్టిగా గోకితే నెత్తురు జీర గోళ్ళకు తగుల్తుంది. సాధారణంగా ఏదో గాయమో, పుండో, గోకినందువలన గోరు గీసుకోవడమే జరిగి అక్కడ సొరియాసిస్ మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

చుండ్రు అనుకొని అశ్రద్ధ చేయకండి - సొరియాసిస్ కావచ్చు!

చర్మం మీద ఎక్కడా మచ్చలు లేకుండా కేవలం తలమీద కూడా సొరియాసిస్ రావచ్చు. దీన్ని సొరియాటిక్ స్కాల్ప్ అంటారు. తలలో చుండ్రు అనుకొని, అదేపోతుందని, ముదిరిపోయే వరకూ అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు.

1. ఎంత ప్రయత్నించినా చుండ్రు తగ్గకపోతే సొరియాసిస్ అవునో కాదో పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.
2. మామూలు చుండ్రులో కన్నా పెద్ద పెద్ద పొలుసులు తలలోంచి దువ్వెన వెంబడి రాల్తుంటాయి గుర్తించండి.
3. పొలుసులు లేనిచోట కూడా, తల మీద అక్కడక్కడా చిన్న పొక్కులు వంటివి చేతివేళ్ళకు తగుల్తాయి. కానీ, కంటికి పొక్కులు కనిపించవు. ఇది కూడా గమనించండి.
4. బాగా అదిమిపట్టి దువ్వితే సన్నని నెత్తురు జీర వంటిది దువ్వెనకు అంటుతుంది పరిశీలించి చూడండి.

వీటిలో ఏ లక్షణం కన్పించినా, అది మామూలు చుండ్రుకాదనీ, సొరియాసిస్ వ్యాధి తలపైన వచ్చిందనీ గుర్తించి వెంటనే చర్మవ్యాధుల నిపుణుడి సలహా పొందండి.

చిన్న పిల్లల్లోనూ సొరియాసిస్ వస్తుంది

ఐదు సంవత్సరాలలోపు పిల్లల్లో కూడా సొరియాసిస్ వ్యాధి వస్తుంది.

1. తలపైన, ముఖం మీద, ఉరోభాగంలోనూ కాళ్ళకు, చేతులకూ ఎక్కువగా సొరియాసిస్ మచ్చలు పిల్లల్లో వస్తాయి.
2. చిన్న అమ్మవారు వ్యాధిలో పొక్కులు వచ్చినట్లే వస్తాయి అదేననుకొని అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. కానీ, ఎంతకాలానికీ తగ్గకుండా పెరుగుతూ వుండడంతో అప్పటికిగాని ఈ వ్యాధిని గుర్తించరు.
3. నీరుపట్టి, వాచి పిల్లల్ని కొంత బాధపెడతాయి కూడా.

సొరియాసిస్‌కు చికిత్స కష్టసాధ్యం

సొరియాసిస్ వ్యాధికి కారణాలు ఒకటికి ఆరు రకాలుగా వుండడంతో, దీని చికిత్స కూడా అన్ని రకాలుగా నడుస్తూ వుంటుంది. ఒక్కో వ్యక్తికి ఒక్కో కారణంగా సొరియాసిస్ వస్తూ

వుంటుంది. కాబట్టి, కారణాన్ని ఖచ్చితంగా అంచనా వేయగలిగితే చికిత్స కొంతవరకూ సుసాధ్యం అవుతుంది.

"మెటాట్రెక్సేట్" అనే మందు ఈ వ్యాధిపైన ఇటీవలి కాలంలో బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. కొంతవరకూ ఇది గట్టి సమాధానమే ఇస్తోంది... పరిపూర్ణంగా మాత్రం కాదు.

ఏమైనా సొరియాసిస్‌కు చికిత్స అసాధ్యం కాదుగానీ, కష్ట సాధ్యం అని చెప్పుకోవచ్చు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో సొరియాసిస్

ఈ సొరియాసిస్ వ్యాధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'కిట్టిభ' అనే వ్యాధిగా వివరించారు. సుశ్రుతుడు ఈ వ్యాధిలో అత్యంత దురద, భరించలేనంతగా వుంటుందని చెప్పాడు.

మచ్చలు ఎక్కువగా వుండి నల్లగా మారితే ఈ వ్యాధి అసాధ్య స్థితికి వెళ్ళిందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. మామూలుగా అయితే ఈ వ్యాధి కొంచెం కష్ట సాధ్యంగా వుంటుంది. చాలాకాలంపాటు జాగ్రత్తగా, ఓపికగా, మందు మీద విశ్వాసంతో చికిత్స తీసుకోగలిగితే ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోవడం సాధ్యమే అవుతుంది. ఏమైనా రోగి అందించే సహకారం మీద చికిత్స విజయం ఆధారపడి వుంటుంది.

మహా భల్లాతక రసాయనం, భల్లాతకవటి, గంధక రసాయనం, స్వర్ణవంగ సింధూరం, తామ్రమైనం, ఆరోగ్యవర్ధనీవటి, పంచతిక్తక ఘృతం, ఖదిరారిష్ట... ఇలా ఈ వ్యాధిపైన పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధాలు మహత్తరమైనవి వున్నాయి. అయితే, వీటిని జాగ్రత్తగా వైద్యుని పర్యవేక్షణలోనే వాడాలి. ఈ వ్యాధి గురించి చక్కగా తెలిసిన ఆయుర్వేద వైద్యుని సంప్రదించి మార్పుచూసుకొంటూ మందులు వాడాలి. భల్లాతకి కలిసిన మందులు వాడేప్పుడు ముఖ్యంగా, రియాక్షన్‌ను గమనించుకొంటూ వాడవలసి వుంటుంది. అందుకే, ఈ వ్యాధి విషయంలో చికిత్స చేసే వైద్యునికి అనుభవం కూడా అవసరం.

సొరియాసిస్ వ్యాధిలో మీరుగా చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

- వేపచిగుళ్ళు తెచ్చి అందులో కొద్దిగా మిరియాలు కలిపి మెత్తగా నూరండి లేదా మిక్సీ పట్టండి. ఆ వచ్చిన గుజ్జుని కాసేపు నీడన ఆరబెట్టి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు కట్టుకొని రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం 1-2 మాత్రలు విడవకుండా కొన్ని నెలలు పుచ్చుకొంటే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- వేపపూలను సీజన్లో సేకరించి ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ వేపపూలపొడిలో తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని అన్నంలో రోజూ తింటే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో కొంత విముక్తి కన్పిస్తుంది. వేపపూలను నేతిలో వేయించి దంచితే మంచిది.

- రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి గర్భాలు నమలకుండా మింగితే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో వాతపు లక్షణాలు తగ్గుతాయి. పొక్కులు విరవిరలాడడం దురద తగ్గుతాయి. ఇలా కొన్ని నెలలపాటు విడవకుండా వాడడం అవసరం.
- నేతిలో వేయించిన వాము పొడిని విడిగా గానీ వేపపూల పొడిలోగానీ కలుపుకొని రోజూ అన్నంతో తింటే సొరియాసిస్ చర్మవ్యాధిలో వాత లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- టేకు మొక్క ఆకులు దొరికితే సేకరించి, నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే ఈ వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.
- ఆగాకరకాయల మొక్క ఆకుల్ని కూరగా వండుకుని తింటారు. ఇది చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. ఈ మొక్క పువ్వుల్ని సేకరించి నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే చర్మ వ్యాధుల్లో ఎలర్జీ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- చిన్న దురదగొండి వేరును ఎండించి దంచి, 2 చెంచాలపొడి, 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తేనెగాని, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రక్తం శుద్ధి పరుస్తుంది. శరీరతత్వం మారుతుంది. అందువలన ఎలర్జీ లక్షణాల్లో మంచి సుగుణం కన్పించే అవకాశం వుంది.
- అరటి కాయలు బాగా లేత పిందెలుగా వున్నవి కూరగా తరచూ వండుకుతింటే ఈ వ్యాధిలో మంచిది. అరటి పూలను కూడా కూరగానూ, పప్పుగానూ వండుతారు. ఇది కూడా చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.
- పసుపు కొమ్ముల్ని దంచగా వచ్చిన పసుపు పొడిని నీళ్ళతో తడిపి వంటికి రాసుకొని అరగంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తే సొరియాసిస్ పొలుసులు మెత్తబడతాయి.
- ధనియాల కషాయం రోజూ 2-3 చెంచాల మోతాదులో తేనెతో తాగితే ఎలర్జీ బాధలు నెమ్మదిస్తాయి.

సొరియాసిస్ వచ్చిందా? ఇవి తినకండి!

- సొరియాసిస్ వ్యాధి సోకినవారు చింతపండు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించేయాలి.
- అతిగా కారాలు, మషాలాలు, పచ్చళ్ళు తినకూడదు.
- ఎర్రగుమ్మడికాయను తినకండి.
- దుంపకూరలు (ఆలు, చేమ, కంద, పెండలం వగైరా) మానేయాలి.

- పెరుగు వాడకాన్ని ఆపి మజ్జిగను ఎక్కువగా తాగడం మంచిది.
- కొత్త బెల్లం తినండి... పాతబెల్లం (కనీసం ఒక సంవత్సరం క్రితం) వాడుకోవచ్చు. చింత పండును కూడా బాగా పాతది తినవచ్చు.
- నువ్వులు, నువ్వులనూనె, నువ్వుల పిండి తినకండి.
- మినుములు, మినపప్పు కూడా ఎక్కువగా వాడకండి.
- చెరుకురసం, బెల్లం పానకం వగైరాలు నిషేధం.
- గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర వండవద్దు.
- చేపలు, కోడి, పావురం... వీటి మాంసాన్ని తినవద్దు.
- వంకాయలు ముదిరినవి తినకండి. లేతపిందెలు తినవచ్చు.

ఇవిగో-ఇవీ సొరియాసిస్‌లో తినవలసినవి!

- పాతబియ్యం, పాత నెయ్యి, పాత గోధుమలు, పాతబెల్లం, పాత చింతపండు, పాతనిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత చింతకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి వీటిని తినవచ్చు.
- పెసరపప్పుతో వంటలు చేసుకోండి. పెసరకట్టు తాగండి. కందిపప్పు, కందికట్టు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- బీర, పొట్ల, సొర, దోస, పెరుగుతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర తినవచ్చు.
- మేకమాంసం తినవచ్చు.
- మెంతులు, మెంతులతో వండిన మెంతి పెరుగు వగైరా ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- నీరుల్లిపాయలు తినండి.
- పగలు నిద్ర, రాత్రి జాగరణం మానేసి వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర మంచిని.

ఈ వ్యాసంలో తినవద్దని చెప్పినవి ఖచ్చితంగా మానేయండి. తినమన్నవి తప్పనిసరిగా తినండి. రెండింటిలోనూ చెప్పని అనేక ఆహార పదార్థాలను తేలికగా తీసుకోవచ్చు.

విముక్తిలేని ఈ వ్యాధికి ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించడం, మందుల్ని క్రమం తప్పకుండావాడడం, వైద్యునిపట్ల విశ్వాసం... అనేవి ముఖ్యమైన అంశాలు. చికిత్స తీసుకోవడానికి వెళ్ళబోయే ముందే వైద్యుని శక్తి సామర్థ్యాలపట్ల విశ్వాసం కుదిరాక ఆయన దగ్గర చికిత్స ప్రారంభించండి. ఉదయం మందువేసుకొని, సాయంత్రానికి ఎంత తగ్గిందో చూడకండి. ఇది నిదానంగా మన కంట్రోల్లోకి తెచ్చుకోవలసిన వ్యాధి అన్న విషయాన్ని మరిచిపోకండి.

వీర్యంలో దోషాలు అసమర్థుణ్ణి చేస్తాయా?

"డాక్టర్‌గారూ! నాకు మూత్రం పోసుకునేప్పుడు, ఆఖరికి నిద్రపోయేప్పుడు కూడా సన్నగా తీగలాగా వీర్యం పోతుంది. ఇందువలన నా శక్తి వృథా అయిపోతోందని నేను భయపడ్తున్నాను. చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది. చదివినది జ్ఞాపకం వుండడం లేదు. నేను రోజు రోజుకి కృశించిపోతున్నాను. నేను భవిష్యత్తులో వివాహానికి పనికి రానా? నాకు సంతానం కలగరేమోనని భయంగా వుంది ఇది నన్ను పిరికివాడిలా చేస్తోంది.... నా వీర్యంలో దోషం వుందంటారా?

ఇది ఓ కాలేజి విద్యార్థి మనోగతం? వివిధ పత్రికల్లో ఎందరో వైద్య ప్రముఖులు ఎన్నోసార్లు ఈ సందేహాలను తీరుస్తూ ఎంత ధైర్యం చెప్పినా ఇది తీరదు.

వీర్యం ఇలా వృధాగాపోవడం వలన శక్తి నశించిపోయి, తాము అసమర్థులుగా మిగిలిపోతామనే దిగులుతో చదువును అశ్రద్ధ చేసుకునేవారు ఎక్కువ మంది మనకు కన్పిస్తారు. వీర్యం నిజంగా ఏ పరిస్థితుల్లో నశించి, మనిషిలో నపుంసకతకు దారితీస్తుందో అర్థం చేసుకుంటే ఈ సందేహాలకు అవకాశం ఉండదు కదా!!

వీర్యం నశించడానికి కారణాలు

"జరయా చింతయా శుక్రం వ్యాధిభిః కర్మకషగాత్ క్షయం గచ్ఛత్యనశనా స్త్రీకణాం చాతి నిషేవగాత్" అంటూ చరకుడు వీర్యం నశించడానికి అనేక కారణాలను చెప్పాడు.

1. ముసలితనం వచ్చినప్పుడు సహజంగానే వీర్యం నశిస్తుంది కదా!
2. ఎప్పుడూ దుఃఖభాజనుడుగా నెత్తిన నీళ్ళకుండ పెట్టుకున్నట్లు విచారగ్రస్తుడిగా వున్నా వీర్యం నశిస్తుంది. నిత్యచింతితులు అసమర్థులే మరి! ఆహ్లాదకరంగా, ఉత్సాహవంతంగా నవ్వుతూ నవ్విస్తూ, దుఃఖాన్ని దిగమింగి సుఖంగా సంతోషంగా వుండగలిగే వారిలో సమర్థత ఎక్కువగా వుంటుందన్న మాట!
3. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక వ్యాధితో పీడించబడుతూ రోగిష్టిమారి బ్రతుకైపోయిన వ్యక్తుల్లో వీర్యం నశించే అవకాశం వుంది. చక్కగా చదువుకునే కుర్రాళ్ళకు నశించదన్నమాట!

4. శక్తిని మించి శ్రమపడుతూ, శ్రమకు తగ్గ ఆహారం దొరకక కృంగి కృశించిపోతున్నవారిలో వీర్యనష్టం జరుగుతుంది. అంతేగానీ, తల్లిదండ్రులపోషణలో చదువేతప్ప మరో ధ్యాసలేని యువకులకు ఎందుకు జరుగుతుంది?
5. అతి కాముకత్వంలో విచ్చలవిడి వ్యభిచారం చేసి తమ శక్తిని మించి లైంగిక కృత్యాలలో పాల్గొనేవారికి వీర్యనష్టం జరుగుతుంది. ఈ రోజుల్లో ఎయిడ్స్ అనే వ్యాధిగా మనం చెప్పుకునేది ఈ వ్యాధినే! ఇది మీకెందుకొస్తుంది చెప్పండి...!!
6. అతి చేదుగా, అతి ఉప్పగా, అతి పుల్లగా, అతిరూక్షంగా వుండే ఆహారపదార్థాలను అతిగా అదేపనిగా తీసుకునే వాళ్ళకి వీర్యం నశిస్తుంది.చక్కగా పాలూ, పెరుగూ పోషక విలువలు కల్గిన ఆహారపదార్థాలు తీసుకునే వారి వీర్యం ద్విగుణం బహుళంగా వుంటుంది.
7. శృంగార రసం తెలియని మూఢస్త్రీ మీద మోజు పెంచుకొని ఆమెతో ఏదైనా తంటాలుపడాలని ప్రయత్నించే వాడు ఫెయిలౌవుతాడు. ఈ ఫెయిల్యూర్ అవతలివైపు ప్రతిస్పందన లేకపోవడానేగానీ, అది ఈయన అసమర్థత కాదు; నారీణామ్ అరసజ్ఞత్వాత్ అని చెప్పాడు చరకుడు.
8. భయం, కోపం, పాపం చేస్తున్నాననే గిల్టీకాన్షస్, పరిసర వాతావరణాలు అనుకూలంగా లేకపోవడం, ఏదో దులపరించుకుపోయే కక్కుర్తి .... ఇవన్నీ మనిషిని లైంగిక అసమర్థుణ్ణి చేసే అంశాలు.

ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోయి ఆలిని అనుమానిస్తారు

సాధారణంగా వీర్య నష్టం కల్గిన వ్యక్తులలో మానసికంగా కొన్ని లక్షణాలు ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తాయి.

1. అతిగానూ, అకారణంగానూ, అవసరానికి మించి భయపడుతుంటారు.
2. స్త్రీల పట్ల, ముఖ్యంగా భార్యపట్ల చాలా విముఖంగా వుంటారు.
3. తమని నమ్ముకున్న వ్యక్తుల్లో దోషాల్ని వెతికేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అకారణంగా అనుమానాల్ని పెంచుకొంటుంటారు. భార్యను అనుమానంతో పీడించే వాళ్ళలో చాలామంది అసమర్థులే అయి వుంటారు. తమ మీద తమకే నమ్మకం లేక, ఇతరుల్ని అనుమానిస్తుంటారు.
4. మామూలుగా అందరి భర్తల్లా సాంసారిక జీవితంలో రసజ్ఞత లేకుండా మూర్ఖుల్లా ప్రవర్తిస్తుంటారు. కామోద్రేకం లేకపోవడం వలన, అది కప్పిపుచ్చుకోవడానికి అతిగా అజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు.

5. మానసిక శక్తినీ, వ్యక్తి మనసుయొక్క బలాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో హర్షం అంటారు కానీ. అసమర్థుల డిప్షరీలో హర్షం, మోదం, ఆనందం, ఉత్సాహం ఇలాంటి లక్షణాలుండవు. అంటే హర్షం ఎంత ఎక్కువగా వుంటే వ్యక్తి సమర్థత అంత ఎక్కువగా వుంటుందని ఈ సాక్ష్యాలు నిరూపిస్తున్నాయన్నమాట.

వీర్యవృద్ధిని కలిగించే అద్భుత ఔషధాలు

1. అరటి దుంప, అరటి వేళ్ళు, అరటి ఊచ ఇవి మూడూ చలవ చేసి, వాతం తగ్గించి వీర్యపుష్టిని కల్గిస్తాయి. సాధారణంగా అరటి చెట్టు పెరటి దొడ్లలో ఉండేదే కాబట్టి ఈ ప్రయోగం అందరూ చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా వయసొస్తున్న మగపిల్లల్లో తమ శక్తి మీద తమకే సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయని గమనించినప్పుడు తల్లిదండ్రులు చొరవ చేసి అరటి దుంప గానీ, అరటి వేళ్ళని గానీ, అరటి ఊచని గాని నాలుగైదు తులాలు తీసుకొని దాన్ని కషాయంలో తేనెగాని. పంచదార గానీ కలిపి ఇస్తే మంచిది. స్వప్నస్కలనాలు అవుతున్న యువకులకు ఇది మంచి మందు. ప్రతి రోజూ అరటి పళ్ళు తినడం కూడా ఈ వ్యాధిలో మంచిది.
2. పచ్చ కర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటిని కలిపి నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఒక మాత్ర పాలతో తీసుకుంటే వీర్యవర్ధకంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో అమితంగా చలవచేస్తుంది.
3. పెద్ద పావిలాకుకూర - దీన్ని బొడ్డు వావిలాకు అని, గంగపావిలాకు అని పల్లెటూళ్ళలో పిలుస్తారు. ఇది కూరగా పప్పుగా ఆహార పదార్థాల్లో వేసుకోదగింది. దీని వలన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. ఈ ఆకుతో కొండపిండి మొక్క ఆకులు కూడా కలిపి పెసర పప్పుతో పొడికూరగానీ, పప్పుగా గానీ చేసుకొని తింటే శీఘ్రస్కలనాలు, స్వప్నస్ఖలనాలు తగ్గుతాయి.
4. పల్లేరు వేళ్ళు, ఆకులు, కాయలతో సహా మొక్కని తెచ్చి ఎండించి దంచి మెత్తని పొడి తయారు చేసుకొని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడి తేనెతో తీసుకుంటే వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. మూత్రంలో వీర్యం పోతోందనే అనుమానం వున్నవారు దీన్ని వాడుకోవడం మంచిది. దీన్ని 5 తులాల వరకూ లోపలికి తీసుకోవచ్చు.
5. పిల్లపీచరని శతావరి అంటారు. ఇది కూడా పెరళ్ళలో పెరిగే మొక్కే. పిల్లి తీగలని చల్లపల్లి గడ్డలని స్థానికంగా పిలుస్తారు. వీటిని దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని గానీ, కషాయం గానీ 5 తులాల వరకూ కడుపోలోకి ఇవ్వవచ్చు. దీన్ని మెత్తగా దంచి నేతితో వేయించి ఎదుగుతున్న పిల్లలకు రోజూ పెడితే చలవ. దేహానికి పుష్టినిస్తుంది. పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. యువకులకు ఇస్తే వీర్యవర్ధకం. మనిషిలో కాంతి పెరుగుతుంది. పురుషత్వం పెరుగుతుంది.

యువతులకిస్తే తెల్లబట్ట వ్యాధి, అతిగా ఎరుపు అవడం తగ్గుతాయి. బాలింతలకు ఇస్తే తక్షణం పాలు పెరుగుతాయి.

6. మునగవిత్తులు, రుద్రజడ మొక్కలు, లవంగాలు, గురివింద వేళ్ళు, దోస విత్తులు, జీడిపప్పు, తామర గింజలు, ఏలకులు, గసగసాలు, ఇలా ఎన్నో వీర్య వర్థకాలైన ఔషధులు మన కళ్ల ముందు రోజూ కన్పించేవే వున్నాయి. ఏదోక ఉపాయంతో తీసుకోగలగాలి.
7. దూలగొండి (తీటకసివింద) మొక్క వేళ్ళు, గింజల్ని జాగ్రత్తగా తెచ్చుకొని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో దాచుకొని అరచెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం వెన్నతో గానీ తేనెతో గానీ, మీగడతో గానీ తీసుకోండి. భవిష్యత్తులో అసమర్థులమైపోతామనే భయం వుండదు. వంధ్యత్వ దోషం పోయి సంతానం కలుగుతుంది. అన్నీ చదివారు కదా...! వీటిని ఏదో వ్యాధి తగ్గించడానికి వాడ్తున్న మందులుగా కాక, మామూలు ఆహార పదార్థాలు గానే సరదాగా తీసుకోవచ్చు. పిల్లలూ పెద్దలూ అందరికీ ఇవి మేలు చేసేవే!

సొరగింజ పొడి వీర్యానికి చలవనిస్తుంది

సొరకాయ ఎంత చలవో, సొరకాయ గింజలు కూడా అంతకన్నా చలవనిస్తాయి. కొందరికి సొరకాయ తింటే జలుబు చేస్తూంటుంది. అలాంటివాళ్ళు సొరకాయ లోపలి గింజలు తింటే మంచిది. చలవకోసం.

సొర గింజల్ని ఎండిచి మెత్తగా దంచి ఉప్పు కలిపి అన్నం తినవచ్చు. లేదా నేరుగా తేనె కలపుకొని తినేయవచ్చు. లేదా పాయసంగా కాచుకొని తాగవచ్చు.

మూత్రరోగాలు అన్నింటిలోనూ వీటిని తింటే మంచిది. వీర్యానికి పుష్టినిస్తుంది.

లైంగిక కార్యంలో కొంత మందికి వీర్యం మంటగా వెడుతుంది. ఆ పురుషుడి వీర్యం తగిలి స్త్రీకి కూడా మంటగా వుండే అవకాశం వుంది. ఇలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీపురుషులిద్దరూ సొరగింజల పొడి తింటే మేలు చేస్తుంది. శీఘ్రంగా స్కలనం అయిపోతున్న వారికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది.

పురుషత్వం పెరగడానికి కోడిగుడ్డు పచ్చసొనని ఇలా తీసుకోండి

కొడిగుడ్డులో పచ్చసొనని మాత్రం భాండీలోవేసి నేతితో బాగా వేయించి తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా మిరియాల పొడి కలుపుకొని తింటే తేలికగా అరుగతాయి. జలుబు తగ్గుతుంది. వేడి తగ్గి చలవని కల్గిస్తుంది. రక్తపుష్టినిస్తుంది. రక్తస్రావం అగుతుంది. బలహీనులకి పెడితే మంచిది. త్వరగా వొళ్ళు చేస్తారు. పురుషత్వం పెరుగుతుంది!

సంతానంలేని దంపతులకోసం సమగ్ర సమాచారం.....

అధిక సంతానం దేశాభివృద్ధికి ఒక పెద్ద సమస్యగా తయారైతే, సంతానం అసలే కలగకపోవడం దేశంలో ఎందరో దంపతులకు నిరాశా నిస్పృహలకు కారణం అవుతోంది. వారసత్వపు వైభవాన్ని పొందలేని దంపతులు ఎందరో... పుట్టబోయే బిడ్డకోసం వేలాది కళ్ళతో నిరీక్షిస్తూ ఆస్పత్రుల చుట్టూ, స్వామీజీల చుట్టూ, గుళ్ళూ గోపురాలచుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తూ విచార సముద్రంలో కృంగిపోతున్నారు.

సమాజాభివృద్ధి సంతానాభివృద్ధికి అడ్డు

దేశం పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందడాన్ని అందరూ హర్షిస్తారు.కానీ, ఈ అభివృద్ధిని వెన్నంటి, కొన్ని శారీరక మానసిక సమస్యలు కూడా జాతిపైన ప్రసరించక తప్పని పరిస్థితి కూడా వుంటుంది. పారిశ్రామిక సంస్కృతి పెరిగే కొద్దీ దాని విష లక్షణాలకు కొందరైనా బలికాక తప్పదు. పారిశ్రామిక ప్రగతి వలన కలిగే విషలక్షణాలలో ముఖ్యమైంది సంతానోత్పత్తిని కల్గించే శక్తి నశించిపోవడం. ఇది ఇటీవలి కాలంలో మరింతగా పెరిగిపోతోందని పరిశీలకులు గమనిస్తున్నారు.

సమాజం ఎంతగా అభివృద్ధి చెందితే, సంతానోత్పత్తి శక్తి అంతగా తగ్గిపోతుంది..... అనాగరిక జాతులు, ఆదిమజాతులు, ఇంకా అభివృద్ధికి నోచుకొని జాతుల్లో సంతానోత్పత్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. భారతదేశంలో ఇంతగా జనాభా పెరగడానికి మన సమాజం అభివృద్ధి చెందకపోవడమే కారణం. ఇప్పుడు క్రమేణా మనం అభివృద్ధి లోకి ప్రయాణిస్తున్నాం.... కాబట్టి సంతానోత్పత్తి కూడా క్రమేణా తగ్గిపోతూ వస్తోంది.

సంతానోత్పత్తి శక్తి తగ్గిపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. మిగతా వాటిని మనం నిరోధించగలగడంగానీ, సరిచేయడంగానీ చేయవచ్చు కానీ, మనచేతుల్లో లేనిది ఈ సామాజిక సమస్య. అందుకే, ముందుగా ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తున్నాను.

లేటు వయసులో పెళ్ళి జరిగితే సంతానం కలగకపోవచ్చు

సంతానోత్పత్తి శక్తి తగ్గిపోవడానికి ఆలస్యంగా పెళ్ళి కావడం కూడా ఒక కారణం. ప్రస్తుత సామాజిక స్థితిగా మధ్య తరగతి జీవితాల్లో ఈ పరిస్థితి ఎక్కువ. 20-30 సంవత్సరాల మధ్య వయసు సంతానోత్పత్తిని కల్గించడానికి అనువైన చక్కని కాలం. పై చదువుల పేరుతోనూ, కట్న కానుకలు ఇచ్చుకోలేకపోవడం వలనా, పెళ్ళి ఖర్చులు భరించలేకా, కులమతాలు, శాఖాభేదాలు, జాతకాలు వంటివి కుదరక పెళ్ళి ఆలస్యం అవడం వలన దంపతుల్లో సంతానోత్పత్తి శక్తి నశించిపోతూ వుంటుంది. కనీసం 35 సంవత్సరాలలోపు వయసులోపే సంతానోత్పత్తి ప్రక్రియలన్నీ జరిగిపోవాలి. ఆలస్యం అయితే, సంతానం కలగకపోతే ఆ తర్వాత బాధపడి ప్రయోజనం ఉండదు.

సుఖవ్యాధులు సంతానప్రాప్తిని నిరోధిస్తాయి

పెళ్ళిళ్ళ ఆలస్యం ఒక కారణం అయితే, చెడు సహవాసాలు, అతి కాముకత్వము, మరొక కారణంగా, కేరెక్టర్ కోల్పోయి, వ్యభిచార భావాలకు అలవాటుపడి... అంటువ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు అక్రమగర్భస్రావాల వలన స్త్రీ పురుషులు అనేకమంది సంతానోత్పత్తి శక్తిని కోల్పోతున్నారు.

సంతానం కలగకపోవడానికి ఆడవాళ్ళేనా కారణం...

మనదేశంలో సగటు మధ్యతరగతి మనస్తత్వం ఎలా వుంటుందంటే పెళ్ళయిన ఏడాది లోపు గర్భం కలగకపోతే, కొత్తగా కాపురానికి వచ్చిన కోడల్ని గొడ్రాలు అనడం, లోపం అంతా ఆమెదేనని నేరాన్ని ఆమె మీదకు నెట్టడం.... చాలా సహజం. కానీ నిజానికి ఇది చాలా అన్యాయం. సంతానోత్పత్తి శక్తి స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరిలో సమానంగా వున్నప్పుడే సంతానం కలుగుతుంది. కాబట్టి పెళ్ళయి, కాపురానికి వచ్చిన ఆరునెలల తర్వాత కూడా సంతానం కలగకపోతే కోడళ్ళను తూలనాడుతూ కూర్చోవడం, కొడుక్కు మరో పెళ్ళి చేయాలనుకోవడం వంటి మూర్ఖపు ప్రయత్నాలు మాని, వాస్తవ పరిస్థితుల్ని అర్థంచేసుకోవడం ముందు ప్రారంభించాలి. దంపతులిద్దరినీ డాక్టర్‌కు చూపించి పరీక్షలు చేయించాలి. లోపం ఎవరిలో వుందో తేలిన తర్వాత వారితో మందులు వాడించాలి. అంతేగాని, నేరాన్నంతా కొత్తకోడలు నెత్తిన రుద్దాలనుకోవడంకన్నా హాస్యాస్పదమైన విషయం ఇంకొకటి వుండదు. ఆమాటకొస్తే ముందు మగవాడికి పరీక్షచేయించి, అతనిలో ఏ లోపమూ లేదని తేలిన తర్వాత అప్పుడు భార్యకు పరీక్షచేయించడం ఇంకా మంచి పద్ధతి. మాటలు తూలడం నోరుపారేసుకొని వారిని బాధపెట్టడం అనాగరికం అనిపించుకొంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా అత్తమామలు ఇరుగుపొరుగు అమ్మలక్కలూ గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం.

సంతానం కలగకపోవడానికి మగవాళ్ళలో లోపాలు ఇలా వుంటాయి

అతిగా వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికీ, కొలిమి వంటి వేడి వస్తువుల దగ్గర పనిచేసేవారికి, వృషణాలకు బాగా గట్టిగా బిగదీసి లంగోటీ వంటివి కట్టుకునే వారికి వృషణాల లోపల వేడి పెరిగిపోయి పురుష బీజకణాల పెరుగుదల దెబ్బతింటూ వుంటుంది. 'వేరికోసీల్' అనే లక్షణం, అలాగే, వృషణాల లోపల పురుష బీజకోశం దాని స్థానంలో కూర్చోకుండా పైన ఎక్కడో వుండిపోవడం ఇవన్నీ సంతానోత్పత్తి శక్తిని లేకుండా చేస్తాయి.

'టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ' చేస్తే పురుష బీజకోశాల పరిస్థితి అర్థం అవుతుంది.

గనేరియా, టీబీ వంటి వ్యాధులు వృషణాల లోపల చేరడం, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పనిచేయకపోవడం, వీర్యం బైటకు నడిచే మార్గం మూసుకుపోడం.... ఇలాంటి పరిస్థితులు అనేకం మగవారిలో వీర్యంలో శుక్రకణాలు తగ్గిపోవడానికి కారణం అవుతాయి.

గవద బిళ్ళలు వచ్చి దాని ఫలితంగా వృషణాలలో వాపు ఏర్పడిన వారిలో కూడా ఈ వీర్యకణాలు తగ్గిపోయే అవకాశం వుంది. వృషణాలకు దెబ్బ తగలడం అక్కడ హెర్నియా, వృషణాలలో వాపు ఇవన్నీ వీర్యకణాలు తగ్గిపోయే అవకాశం వున్న పరిస్థితులే. ఇవికాక అతిముఖ్యమైన కారణాలు మానసికమైనవి చాలా వున్నాయి. 1. వ్యాపారంలో, ఉద్యోగం పనివత్తిడిలో మునిగిపోయి సంసారాన్ని అశ్రద్ధచేయడం 2. టెన్షన్లు, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు పెంచుకొని లైంగికపరమైన ఉత్సాహాన్ని కోల్పోవడం 3. సిగరెట్లు, సారా, మద్యపానాలకు అతిగా బానిసలు కావడం 4. ఉద్యోగంలోగాని, వృత్తిలోగాని స్ట్రెస్ ఎక్కువగా ఉండటం 5. సంసారిక జీవితంలో భార్యాభర్తల మధ్య సరదాలు లేకుండాపోయి... ఎడమొగం పెడమొగంగా వుండడం 6. అతిస్థూల శరీరం... వీటన్నింటి వలనా భార్యాభర్తల్లో దాంపత్యం జరుపుకొనే అవకాశాలు తగ్గిపోయి, ఎప్పుడో ఒకసారి మాత్రమే సృష్టికార్యంలో పాల్గొనడం వలన ముఖ్యంగా మగవారిలో లైంగిక కృత్యంలో వీరు సంతృప్తిగా పాల్గొనగలిగినా, ఇలాంటివారు విడుదలచేసిన వీర్యంలో వీర్యకణాలు తక్కువగా వుండి సంతానం కలగకపోయేందుకే ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

వీర్యపరీక్ష ఎలా చెయ్యాలి?

వీర్యాన్ని పరీక్షచేయిస్తేగానీ, మగవాడిలో సంతానోత్పత్తిని కల్గించే కణాలు ఎన్నివున్నాయి? వున్నవి సరిపోతాయా? ఇంకా పెంపొందించగలమా... అనే విషయాలు తేలవు.

1. స్త్రీ పురుషులు లైంగిక కృత్యంలో పాల్గొని, వీర్యం విడుదల అవుతున్నప్పుడు ఒక విశాలమైన శుభ్రమైన చిన్నసీసాలో పట్టడంగానీ, లేకుంటే హస్తప్రయోగం పద్ధతిలోగానీ వీర్యాన్ని కలెక్టు చేసి వెంటనే (పది నిమిషాలలోపు) లేబరీటరీలో అందచేయాలి.

2. నిరోధ్ వాడి, అందులోంచి వీర్యాన్ని సేకరించడం తప్పు. ఎందుకంటే, నిరోధ్ వంటి కండోమ్‌ల్లో వీర్యకణాలను చంపేసే రసాయనాలుంటాయి.
3. వీర్య పరీక్ష చేయించడానికి నాలుగురోజులు ముందునుంచి మగవాడు లైంగికకృత్యానికి, లైంగిక భావనలకు దూరంగా వుండడం అవసరం.
4. కనీసం 3 యం.యల్. వీర్యం విడుదల అవడం అవసరం. వీర్యకణాలు 1 యం.యల్ వీర్యంలో 60 మిలియన్ల నుంచి 120 మిలియన్ల వరకూ ఉన్నప్పుడే ఈ వీర్యం సంతానోత్పత్తిని కల్గించే శక్తి కలిగి ఉన్నదని గుర్తు. ఒకసారి విడుదల అయిన మొత్తం వీర్యంలో ఆరోగ్యవంతుడైన మగవాడిలో 100 మిలియన్ల వీర్యకణాలు వుంటాయి.
5. ఈ వీర్యకణాలలో 80-90- కణాలలో కదలిక వుంటుంది.
6. 40 మిలియన్ల నుంచి, 10 మిలియన్లకు తక్కువ కాకుండా వున్నవారికి కారణం తెలుసుకొని చక్కగా చికిత్స చేస్తే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది. వీరు ఖంగారు పడవలసిన పనిలేదు. ఈ స్థితిని "ఆలిగోజూ స్పెర్మియా" అంటారు.
7. 10 మిలియన్ల కన్నా తక్కువ కణాలున్న వారి గురించే ఇప్పుడు ఆలోచనంతా. వీరు చికిత్సకు సహకరించగలిగితే ఫలితాలను సాధించే అవకాశం వుంది.

వీర్య కణాలు అసలే లేని స్థితిని "ఎజూ స్పెర్మియా" అంటారు. ఏమైనా, సంతానం కలగని స్థితిలో ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు ముందు పాటించాలి.

1. వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్నవారు వదులు దుస్తులు ధరించాలి. వేడివేడి నీళ్ళ స్నానం చేయటం టైట్ అండర్‌వేర్లు, గాలి ఆడని నైలాన్ అండర్‌వేర్లు వేసుకోకూడదు.
2. చన్నీళ్ళ స్నానం, వృషణాలను చన్నీళ్ళతో తడపడం చేయాలి. దీన్ని థెర్మోరెగ్యులేటివ్ చికిత్స అంటారు. ఇది వృషణాలలోపల ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి కణాలు చనిపోకుండా కాపాడతాయి.
3. కనీసం 3 సార్లు వీర్య పరీక్షచేసి, మూడింటిలోనూ కణాలు తక్కువగా వున్నాయని తేలితేనే అప్పుడు చికిత్స ప్రారంభించడం మంచిది.
4. టెస్టిక్యులార్ బయాప్సి అనేది చిన్న ఆపరేషన్ చేసి జరిపే పరీక్ష. దీనివలన లోపల ఏదైనా అడ్డుపడటం జరిగిందేమో తెలుస్తుంది. ఏదైనా అడ్డుపడ్తుంటే దాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయించవచ్చు.
5. బీజకోశం కృశించినట్లు ఈ పరీక్షలో తేలితే చికిత్స అసాధ్యం అవుతుంది.

ఇవీ ఆడవాళ్ళలో సంతానం కలగకపోవడానికి కారణాలు

ఆడవాళ్ళలో లోపాలు కూడా ఇలాంటివే కొన్ని వుంటాయి.

1. పురుషుడు వదిలిన వీర్యంలో వుండే వీర్యకణాలు స్త్రీ జననాంగంలోంచి ప్రయాణించి స్త్రీ బీజం దగ్గరకు చేరుకోవాలి. ఈ మార్గంలో ఏమైనా అవరోధాలు ఏర్పడుతూ వుండవచ్చు. అప్పుడు ఆ స్త్రీకి గర్భం కలగదు.
2. గర్భసంచి తగినంతగా ఎదిగి పరిణతి పొందకపోవచ్చు. కొందరు స్త్రీలలో... ఇది కూడా ఒక కారణం.
3. గర్భసంచి ద్వారం మరీ గుండుసూది మొనంతకూడా వుండకపోవడం, గర్భసంచి సరయిన స్థానంలో, సరయిన పొజిషన్‌లో వుండకపోవడం ఇవి కూడా గర్భం కలగకపోవడానికి కారణాలే.
4. స్త్రీ బీజకోశాలలో చీము దోషం గనేరియా, టీబీ వంటి అంటువ్యాధులేవైనా అంతర్లీనంగా బైటకు కన్పించకుండా వుండవచ్చు. ముఖ్యంగా టీబీకి సంబంధించిన గర్భాశయ దోషం పైకి ఏ. లక్షణాలూ కన్పించకుండా వుండి గర్భం కలగకుండా నిరోధిస్తూ వుండే అవకాశాలు ఎక్కువ. అన్ని రిపోర్టులూ నార్మల్‌గానే వున్నాయిగానీ గర్భం కలగడంలేదని చాలామంది అంటూ వుంటారు. ఇలాంటి స్త్రీలలో ఇది ఒక ముఖ్య కారణంగా వుండే అవకాశం వుంది.
5. ఎప్పుడూ తెల్లబట్టవ్యాధితో బాధపడ్తుండే స్త్రీలకు కూడా గర్భధారణ శక్తి తగ్గిపోయే అవకాశం వుంది. జననాంగంలో కొందరు స్త్రీలకు ఆమ్లగుణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి... వేడిచేసిందని, "అక్కడ" బాధగా వుందని అంటూ వుంటారు. ఈ వేడి ఎక్కువగావున్న స్త్రీ జననాంగంలో విడువబడిన వీర్యకణాలు త్వరగా నశించిపోతాయి. అందువలన వీరికి గర్భం కలగదు.
6. ఇంకా, గ్రంధులు, గడ్డలు కూడా గర్భం కలగకుండా నిరోధించే అంశాలే. స్కానింగ్ పరీక్ష ద్వారా ఇప్పుడు చాలా విషయాలు తెలుసుకొనే అవకాశం వుంది.
7. లైంగిక కార్యంలో నొప్పి, బాధవున్న స్త్రీలకు, సంతృప్తి చెందని స్త్రీలకు, లైంగిక వాంఛ తక్కువగావున్న స్త్రీలకు గర్భం కలగకపోతే ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు.
8. నెలసరి సరిగా రానివారికి అసలే లేనివారికీ, ముట్లు ఎండిపోయే వయసులోకి వస్తున్నవారికి షుగర్ వ్యాధివున్నవారికీ, అతిస్థూలకాయులైన స్త్రీలకు, ఎప్పుడూ దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి, అధికంగా ఏదో ఒక మందు ఎప్పుడూ వాడవలసి వస్తున్న వారికి... గర్భం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా వుంటాయి.

గర్భం కలగాలంటే ఎప్పుడు కలవాలి?

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన అంశం ఏమిటంటే, నెలలో ఏదో ఒకరోజు మాత్రమే, ఒకే ఒకటి విడుదల అయి, ఒకే ఒకరోజు బ్రతికి వుంటుంది... స్త్రీ బీజం.

స్త్రీ బీజం విడుదల అయిన రోజున సృష్టికార్యంలో దంపతులు పాల్గొంటేనే సంతానం కల్గుతుంది. ఆరోజు మినహా అంతకుముసుపుకానీ, ఆ తర్వాతకానీ రోజుకు ఎన్నిసార్లు కలిసినా గర్భం కలగదు.

వ్యాపారపు పనివత్తిడులతో తిరిగేవారు ఉద్యోగినులైన స్త్రీలు, నెలలో ఆ ఒక్కరోజూ మిస్సయితే ఆ నెలకు గర్భం కలగదు.

స్త్రీ బీజం ఎప్పుడు విడుదల అవుతుందో తెలుసుకోవాలంటే స్కానింగ్ ద్వారా "ఓవులేషన్ స్టడీ" అనే పరీక్ష చేయించి తెలుసుకోవచ్చు.

లేదాఈ క్రింది ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

వచ్చే నెల ఒకటవ తేదీ నెలసరి వస్తుందని అనుకోండి. షుమారుగా ఈ నెల 15వ తేదీన స్త్రీబీజం విడుదల అయ్యే అవకాశం వుంది. ఎటొచ్చి ఎటుపోయినా 3 రోజులు అటూ ఇటూ కలుపుకొంటే 12వ తేదీ నుంచి 18వ తేదీ లోపల ఏరోజైనా స్త్రీ బీజం విడుదల అవ్వచ్చు. అంటే, మళ్ళీ నెలసరి 15 రోజులకు వస్తుందనగా స్త్రీ బీజం విడుదల అవుతుందన్నమాట.

దీన్నిబట్టి 5వరోజున స్నానం చేసిన తర్వాత ఒకవారం వరకూ గర్భం కలిగే అవకాశం లేదని అర్థం అవుతుంది. అంటే నెలసరి వచ్చిన 12వ రోజు వరకూ కలగక పోవచ్చన్నమాట. 12 నుంచి 18 వరకూ గర్భం కలిగే అవకాశం వుంది కాబట్టి, అవసరం అయితే దీనికి నాలుగు రోజులు ముందునుంచి నిగ్రహంగా వుండి ఈ ఏడు రోజులు తప్పని సరిగా రోజూ కలవాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ నెలసరి వచ్చేవరకూ మీ ఇష్టం. ఈ పద్ధతిని పాటిస్తే చాలామందిలో గర్భం కలిగే అవకాశం వుంది. అయితే, ఈ నిబంధనలు నెలసరి సక్రమంగా వచ్చే ఆడవారికి మాత్రమే వర్తిస్తాయి.

కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా గర్భధారణ కల్గించగలమా?

"ఆర్టిఫిషియల్ ఇన్‌సెమినేషన్" అనే పద్ధతి ఇప్పుడు బాగా వ్యాప్తిలో వుంది. భర్త అనుమతితో వీర్యకణాలు పుష్కలంగా వున్న ఒక ఉత్తముడి వీర్యాన్ని గ్రహించి, దాన్ని కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా స్త్రీ జననాంగంలోకి ప్రవేశపెట్టడం ఒక పద్ధతి. భర్త వీర్యకణాలు బాగానే వున్నప్పుడు, అతని వీర్యాన్ని గ్రహించి, సిరంజి ద్వారా స్త్రీ జననాంగంలోకి ప్రవేశపెట్టడం రెండవ

పద్ధతి. ఈ కృత్రిమ పద్ధతుల వలన ప్రయోజనం చాలా స్వల్పంగా వుంటుందని అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు చెప్తున్నారు.

హార్మోన్ల ద్వారా చికిత్స కొంతవరకూ సత్ఫలితాలనిస్తుంది. కానీ, కణాలు మరీ తక్కువగా వున్నప్పుడు ఫలితం అంతగా వుండకపోవచ్చు.

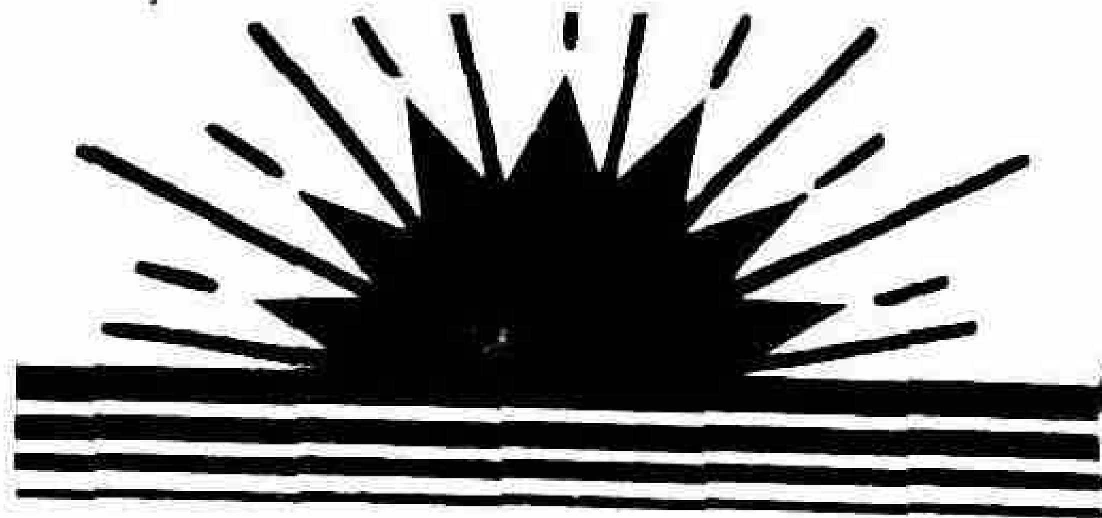
అయితే, లోపల ఏదైన సరిచేయగలిగిన కారణం వుండివున్నట్లయితే, దాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారాగానీ మరే ఇతర చికిత్సా పద్ధతుల వలనగాని సరిచేస్తే తప్పకుండా గర్భం కల్గుతుంది.

సంతానలేమికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

ఆయుర్వేదంలో వీర్యకణాల పెంపుదలకు మంచి ఔషధాలు, నిరపాయకరమైనవి అనేకం వున్నాయి. దురదగొండి మొక్క విత్తులు, పిల్లిపీచర వేళ్ళు, ఖర్జూరం, ద్రాక్ష, ఇప్పపూవు, విదారి, కంద, పల్లేరు, ఆముదపు విత్తులు, పెన్నేరు.... ఇవన్నీ వీర్యాన్ని, వీర్యకణాల్ని పెంపొందింపచేసే అతి ముఖ్యమైన ఔషధాలు.

అలార్సిన్ వారి ''ఫోర్టేజ్'' బిళ్ళలు, ''బంగోషిల్'' బిళ్ళలు ఈ విషయంలో కొంతవరకూ మేలు చేస్తున్నాయి.

వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్నవారికి ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయాలి. దీనిపైన అనేక సంవత్సరాలుగా పరిశోధన చేసి రూపొందించుకున్న ఫార్ములాలు కొన్ని నా అనుభవంలో వున్నాయి. ఇవి నిరపాయకరమైనవి కావడాన, లైంగిక వాంఛను లైంగిక శక్తిని పెంపొందించేవిగానే వుంటాయిగాని, ఇతరేతరంగా ఎటువంటి చెడూ చేయవు. కణాలు తగ్గిపోవడానికి కారణమైన అంశాల్నిబట్టి, ఆ పరిస్థితిని సరిచేయగలగటం ఆధారపడి వుంటుంది. రోగి సహకారం సంపూర్ణంగా వున్నప్పుడు ఆయుర్వేద ఔషధాలు తప్పనిసరిగా చేయగలవని అనేక సందర్భాల్లో రుజువైంది.



మూత్రంలో మార్పులొస్తున్నాయా? మీ మూత్రపిండాలు జాగ్రత్త!

"నాకసలు ఏ జబ్బూ లేదండీ... ఊరికే పరీక్ష చేయించుకుంటే మూత్రపిండం ఒకటి చెడిపోయింది. వెంటనే తీసేయాలన్నారు!" అంటుంటారు చాలామంది.

ఇదెక్కడి వింత? అంత విలువైన మూత్ర పిండాలలో ఒకటి చెడిపోతే ఏమీ తెలియదా? ఆశ్చర్యం అనుకుంటున్నారు కదూ... అవును! ఏమీ తెలియకుండానే ఇలా జరిగిపోయే ప్రమాదం లేకపోలేదు. ఎందుకంటే మనకు సహజంగా అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగానే మూత్రపిండాలున్నాయి. అందుకని ఒకటి పోయినా, రెండోది సక్రమంగానే పనిచేస్తోంది కాబట్టి మనకి పైకి ఏమీ తెలియకుండానే ఈ ప్రమాదం జరిగిపోతుంది.

ఊరికే ఉత్తపుణ్యాన దానికదే మూత్రపిండం చెడిపోతుందా...? ఇది తప్పకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అడిగి తెలుసుకోవాల్సిన ప్రశ్న.

- నొప్పి, వాపు తగ్గే బిళ్ళలు అదే పనిగా వాడటం
- మూత్రపిండంలో రాళ్ళు చేరడం.
- తరచూ వడదెబ్బకు లోనుకావడం.
- సీసం, లోహం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా తీసుకోవడం.
- బీ.పి పెరగడం లేదా తగ్గిపోవడం.
- సుఖ వ్యాధులు

మూత్రంలో మంట, మూత్ర పరీక్ష చేయిస్తే ఆల్బుమిన్‌గాని, చీముకణాలు గాని పోతూ వుండటం... ఇలా మూత్రపిండాలు చెడిపోవడానికి దారితీసే కారణాలు అనేకం వున్నాయి. షుగర్ వ్యాధి, బీ.పి వ్యాధి సరిగా కంట్రోల్‌లో లేకపోతే మొదటగా చెడిపోయేవి మూత్రపిండాలే మరి. మనిషి ప్రాణానికి మూత్రపిండాలు ఎంత ముఖ్యమైనవో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. కాబట్టి, మూత్రంలో ఏ కొద్దిపాటి తేడా కన్పించినా వెంటనే వైద్యుడి సలహా పొందడం అవసరం అని ఈ విషయాలు చదివాక ప్రతి ఒక్కరూ అంగీకరిస్తారు కదూ.

మూత్ర వ్యాధులు ఇలా వస్తాయి

మూత్రం నడకలో మార్పులు అనేక రకాలుగా వుంటాయి. చాలామంది వాటిని సరిగా పట్టించుకోరు. పట్టించుకోగలిగితే మూత్ర పిండాలను పదిలంగా కాపాడుకోవచ్చు. ముందుజాగ్రత్తపడాలి మరి.

- అధికంగా మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం, అదేపనిగా పదే పదే వెళ్ళవలసి రావడం... ఇలాంటి లక్షణాలు తక్షణం మూత్రాశయాన్ని పరీక్ష చేయించుకోమని చేసే హెచ్చరికలు.
- మూత్రంలో రంగు మారడం, పచ్చగా, గోధుమ రంగుగా, ఎర్రగా మూత్రం వెడుతుందంటే లోపల ఏదో మార్పు వచ్చిందన్నమాట. ఇలా రంగు మార్పు తరచూ కన్పిస్తోందంటే మూత్ర పరీక్ష వెంటనే చేయించటమే మంచిది.
- మూత్రం రంగుమారిపోయి, అధికంగా వెళ్ళిపోవడమో, అసలు వెళ్ళకపోవడమో జరుగుతుంటే ఈ లక్షణాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "ప్రమేహం" అంటారు. ఈ ప్రమేహాలు ఇరవై రకాలున్నాయి. అందులో "మధుమేహం" ఒకటి.
- మధుమేహంతో సహా ప్రమేహ వ్యాధులన్నిటికీ ముఖ్య కారణాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినవి అనేకం వున్నాయి.

1. శరీరానికి శ్రమ తగినంతగా కల్గించకుండా సుఖాలకు అలవాటు పడిపోయిన వారికి మూత్రానికి సంబంధించిన జబ్బులొస్తాయి. మధుమేహ వ్యాధి ఇందుకు ఉదాహరణ.
2. ఆహారపు అలవాట్లలో ఒక పద్ధతి లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా తినడం, ఇష్టా రాజ్యంగా తిరగటం వలన మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి.
3. కొత్త బియ్యం, కొత్తగా వచ్చిన పప్పుధాన్యాలు రోజూ తింటే మూత్రపిండాలలో వ్యాధులు వస్తాయి.
4. చేపలు, రొయ్యలు, నీటిలో దొరికే జంతువుల మాంసం మరీ మితిమీరి తిన్నా మూత్ర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది.
5. నువ్వులు, నువ్వు చెక్క (తెలకపిండి), చెరుకు, తీపి పదార్థాలు అపరిమితంగా తినేవారికి మూత్రంలో తేడాలు వస్తాయి.
6. పాలు, పాలతో తయారయిన పదార్థాలు, కొత్తగా తయారయిన మద్యం మూత్రపిండాలను చెడగొడతాయి. కొత్త మద్యం అన్నానని, ఓల్డ్ డేట్‌లో దొరికిన బ్రాందీ సీసాలను కొనేసి మందుకొట్టేయొచ్చని ఎవరూ అనుకోనవసరం లేదు. మద్యపానం వలన లివర్, పేగులతోపాటు కిడ్నీలు కూడా దెబ్బతినే అవకాశాలు పుష్కలంగానే వున్నాయి.

7. అతినిద్ర, పగటినిద్ర, అదేపనిగా కూర్చోవడం, అదే పనిగా ఉపన్యాసాలు చెప్పడం... ఇవి మూత్రపిండాల పని శక్తిని దెబ్బతీసే అంశాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
8. అతి చల్లగా వుండే పదార్థాలు, స్వీట్లు, కొవ్వును పెంపొందించేవి... మూత్ర వ్యాధులకు కారణమౌతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఇది కేవలం మధుమేహవ్యాధికి మాత్రమే కాదని మూత్రానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటికీ సంబంధించి చెప్తున్న సలహాగా గుర్తించాలి.
9. అతిగా వేడిచేసే పదార్థాలు, పుల్లటి పదార్థాలు, ఉప్పు, కారం ఎక్కువగా తినే వారిలో కూడా మూత్ర వ్యాధులు ప్రవేశిస్తాయి. ఎక్కువగా ఎండలో తిరగడం, పొయ్యి దగ్గర కొలిమి దగ్గర వుండడం, శక్తికి మించి అతిగా శ్రమపడటం ఇవి కూడా మూత్రంలో మంటనీ, పసుపురంగునీ కల్గిస్తాయి.
10. నిద్ర సరిగా పోకుండా సెకండ్ షో సినిమాలు, స్టార్ టీవీలు చూసుకుంటూ, ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యంచేసేవారికి, అన్నం తినకుండా చిరుతిళ్ళు, కాఫీ, టీలతో కాలక్షేపం చేసే వారికీ, ఉపవాసాలు, జాగారాలు అదేపనిగా చేసే పరమభక్తులకూ మూత్ర వ్యాధులు తప్పనిసరిగా వస్తాయి. నైట్‌డ్యూటీలు చేసేవారు పగలు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోకపోతే వారు కూడా మూత్ర వ్యాధులకు గురయ్యే ప్రమాదం వుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి! మూత్ర వ్యాధులు దరిదాపుల్లో వుండవు..

చికిత్స తీసుకుని మూత్రానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్ని తగ్గించుకున్నవారు మళ్ళీ మామూలు ధోరణిలో పాత అలవాట్లనే కొనసాగిస్తూ వుంటే మూత్ర వ్యాధులన్నీ యధా ప్రకారం తిరిగి వచ్చేస్తాయి. చెట్టుమీద నుంచి వెళ్ళిపోయిన పక్షులు తిరిగి ఆ చెట్టు మీదకే ఎలా వస్తాయో, అలా మూత్ర వ్యాధులన్నీ తిరగబెడతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్ర కర్త ఆచార్య చరకుడు హెచ్చరించారు.

ఆహార, విహారాలలో జాగ్రత్త పాటించని వారికి మూత్ర వ్యాధులు వస్తాయని, ఆహార విహారాలకు సంబంధించిన దురలవాట్లను మనం మానుకోలేం కాబట్టి మూత్ర వ్యాధులు సాధారణంగా శాశ్వతంగా వుండి పోతుంటాయి. ఈ కారణంచేత ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ తగ్గవు

- రోగాన్ని పెంపొందింపచేసే ఆహారపు అలవాట్లు, విహారాలు మానుకోవడం తప్పనిసరి.
- మూత్రానికి వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు ఆపుకోవడానికి ప్రయత్నించకండి.
- సిగరెట్లు, చుట్ట, బీడీ, మద్యపానం చేసే అలవాట్లున్నవారు మూత్రానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న దోషం మొదలైనా వెంటనే మానుకోవడం మంచిది.
- ఎండలో అతిగా చెమటపట్టేలా తిరగడం ఒకవేళ అలా తిరగవలసి వచ్చినప్పుడు తగిన ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుని, జాగ్రత్తపడటం చేయకపోతే మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

పంచదార ఉప్పు కలిపిన నీటినిగానీ, మజ్జిగలో నిమ్మరసం, పంచదార, తినే సోడా ఉప్పు కలిపిన ద్రావణంగానీ, కొబ్బరి నీళ్ళుగానీ, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావగానీ, ఎండుద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూరం వంటివి నానబెట్టిన నీటినిగానీ, పళ్ల రసాలు గానీ, తీసుకుంటూ వుండండి. అకారణంగా చెమట పట్టేవారు చీటికి మాటికి అలిసిపోతున్నట్లయితే ఈ ఉపాయాలు తప్పకుండా పాటించండి. శరీరంలో నీరు చెమట ద్వారా బైటకు పోతున్నప్పుడు, ఆ లోటును భర్తీ చేయడానికి తగిన నీటిని తిరిగి ఇవ్వాలి లేకపోతే మూత్ర పిండాలు దెబ్బతింటాయి.

- అదేపనిగా కూర్చోవడం, అతి విశ్రాంతి తీసుకునేవారు, ఆహారానికి సరిపడ శరీర వ్యాయామం లేనివారికి మూత్ర రోగాలు వస్తాయని, మధుమేహం ఇందులో ముఖ్యమైనదని ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నాం. కాబట్టి, మధుమేహమే కాదు మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలోనూ తగినంత శారీరక శ్రమ పరిమిత ఆహారం అవసరం అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. పగలు పడుకునే అలవాటు వున్నవారు తక్షణం మానేయాలి.
- కొత్త బియ్యం, కొత్తగా వచ్చిన పప్పుధాన్యాలు, పెరుగు, పాలు, చేపలు, రొయ్యలు, ఎక్కువగా తీసుకోకుండా వుంటే మూత్ర వ్యాధులు రావు.
- కలుషితమైన ఆహారం, రోడ్డుపక్కన వేడివేడిగా దొరికే పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు, జిలేబీలు, తదితర ఆహార పదార్థాలు తినేవారికి మూత్రంలో చీముదోషం తప్పనిసరిగా వస్తుంది కాబట్టి, వీటి జోలికి వెళ్ళవద్దని వేరే చెప్పనవసరం లేదు కదా?
- కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, కడుపునొప్పికోసం నొప్పి తగ్గే బిళ్ళలు బస్తాలకొద్దీ మింగేవాళ్ళు మనలో చాలామంది వున్నారు. వైద్యుడి సలహానో, ప్రిస్కిప్షనో అవసరం లేకుండానే వందలకొద్దీ బిళ్ళలు తెచ్చుకు మింగుతుంటారు. ఆ బిళ్ళలు అణుమాత్రం అయినా నొప్పులు మీద పనిచేయవు. కానీ, అవి చేసే చెడు మాత్రం అంతా ఇంతాకాదు. మూత్ర పిండాలు నశించిపోతాయి. కాబట్టి, నొప్పులతో బాధపడే వారు ఆ నొప్పుల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఇతర ఉపాయాలేవైనా వెదుక్కోవడం మంచిది. ఎంతో అత్యవసరం అయితే తప్ప, నొప్పి బిళ్ళలు వాడనే వాడవద్దని మరీ మరీ విజ్ఞప్తి.
- పాతబియ్యం, ఎర్రగా వుండేవి, కనీసం ఆరునెలలక్రితం పండినవి మాత్రమే వండుకుని తినాలి. గోధుమలు, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం, ఉలవలు, పెసరపప్పు, మినప్పప్పు కూడా పాతబడినవి మాత్రమే తినాలి.
- మజ్జిగ చాలా ఎక్కువగా వాడడం అవసరం.
- బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యారెట్, ముల్లంగి, బాగా పండిన దోస, టమోటాలను తినండి.

- నువ్వులు, నువ్వుచెక్క (తెలకపిండి) ఆవాలు, చింతపండు, ఇవి ఎక్కువగా వేసి వండే వంటలు తినకండి.
- వెల్లుల్లి వేడి చేస్తుంది. మూత్రదోషాలకు మంచిది కాదు. ఉల్లిపాయలు మంచివి.ఎక్కువగా తిన్నా మంచిదే.
- చేపలు, రొయ్యలు, కోడిమాంసం, పందిమాంసం, సీమపంది మాంసం, మషాలాలు, మూత్ర వ్యాధులు వచ్చినపుడు తినకుండా వుంటేనే మంచిది.
- ఎండు ఖర్జూరం, ఎండు ద్రాక్షా, తాటిముంజలు (లేతవి) కొబ్బరి నీరు, లేతకొబ్బరి ఇవి చలవచేస్తాయి. మూత్రవ్యాధుల్లో వేడి ఎక్కువగా ఉన్న సందర్భాల్లో వీటిని తినడం మంచిది. సబ్జాగింజలు, సుగంధిపాలు కూడా చలవచేస్తాయి.
- చద్దన్నం, మాడిన అన్నం, సరిగా ఉడకని బిరుసైన అన్నం తినవద్దు. హానిచేస్తాయి.
- కిళ్ళీలు, తాంబూలాలు, పాన్‌పరాగ్‌లు, జర్దాలు మూత్రపిండాలకు ఎంత హానిచేస్తాయో మీకు తెలుసా? వాటిని వదిలేస్తే మూత్రపిండాలు ఎంతో పదిలంగా ఉంటాయి.
- అతిగా ఉప్పు కూడా తీసుకోకూడదు. ఊరగాయలు, నూనె పదార్థాలు, పచ్చళ్ళు, కారం, మషాలాలు మూత్రపిండాలకు హాని చేసేవే.
- శనగపప్పు, శనగ పిండితో వండినవి, పాలతో తయారయినవీ మూత్ర వ్యాధులను పెంచి పోషిస్తాయి.

మూత్రవ్యాధుల్ని మీకు మీరే నివారించుకోవచ్చు

- ఇళ్లలో వాము మొక్కల్ని పెంచుకుంటారు చాలామంది. దాని ఆకుతో బజ్జీలు చేస్తుంటారు. ఈ ఆకుని మెత్తగా నూరి రసం తీసి పంచదార వేసుకుని త్రాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గి మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. రెండుమూడు తులాలు మోతాదులో అవసరం అయితే మూడు పూటలా త్రాగించవచ్చు. వాంతి, వికారం కూడా తగ్గుతాయి.
- అల్లం రసాన్ని తీసి తీపి కలుపుకుని త్రాగండి. లేదా అల్లాన్ని ముక్కలుగా తరిగి పాలలోవేసి ఉడికించి బాగా వడకట్టి త్రాగండి. లేదా, అల్లాన్ని మెత్తగా దంచి నేతిలో వేయించి, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. మూత్ర వ్యాధులన్నిటిలో మంచిది.
- అరటి దుంప, అరటి పూత, అరటి ఊచ, అరటి కాయలలో అరటి ఆకు... వీటన్నింటిలో మూత్రవ్యాధులన్నింటిపైనా పనిచేసే గుణం వుంది.

1. అరటి దుంప రసం తీసుకుని పంచదార వేసుకుని కనీసం రెండుమూడు తులాల మోతాదులో అవసరం అయితే మూడు పూటలా త్రాగండి. మూత్రానికి సంబంధించి ఏ లక్షణంలో అయినా ఇది పనిచేస్తుంది.
2. అరటి ఆకుని దంచి మూకుడులో పెట్టి, మరో మూకుడు మూతవేసి బాగా నల్లగా మసిబారేట్లు కాల్చండి. అరటి భస్మం తయారౌతుంది. దీన్ని కూరల్లో ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పుకు బదులుగా వాడుకునే అలవాటు చేసుకోవాలి. బీ.పి వున్నవారికీ, నీరు పట్టినవారికి ఇది అద్భుతమైన ఫార్ములా.

- మూత్రంలో క్షారగుణం ఎక్కువగా వున్నపుడు, మూత్రపిండాలలో ఆగ్జలేట్ రాళ్లు ఉన్నప్పుడు ఉలవలు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు, ఉలవచారు వంటివి మంచి ఫలితాల్నిస్తాయి.
- తర్బుజా పండు గింజలు, గుమ్మడి విత్తులు, బూడిద గుమ్మడి గింజలు, సొరగింజలు, దోస గింజలు ఇవన్నీ మూత్రంలో మంటని తగ్గించి, మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. వీటిని ఎండించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పుకలుపుకుని అన్నంలో తినవచ్చు. లేదా మజ్జిగలో వేసుకుని త్రాగవచ్చు.
- మూత్రంలో మంట తరచూ వచ్చేవారు చీము దోషం వున్నవారు, తప్పనిసరిగా జాగ్రత్తగా నీటిని బాగా మరిగించి చల్లార్చి త్రాగాలి. కానీ చల్లార్చిన నీరు అనగానే మనవాళ్ళు వేళ్లు పెట్టి చూసి వేడెక్కాయని దింపివేసి త్రాగుతారు. అందువలన ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. నీరు కనీసం నాలుగోవంతు మరగాలి. ఫెళఫెళా ఉడికితే గానీ నీటిలో సూక్ష్మజీవుల దోషం పోదు. ఆ నీటిని చల్లారాక ఉన్నవారు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోండి. లేనివారు కుండలో పోసుకోండి చల్లబడితే రుచిలో ఎటువంటి తేడా వుండదు. స్టీల్ ఫిల్టర్ వున్నవారు మరిగిన నీటిని ఆ వేడిమీదే ఫిల్టర్‌లో పోస్తే చల్లారుతూ నెమ్మదిగా దిగుతాయి.
- ఏనుగు పల్లేరు (పెద్ద పల్లేరు) మొక్కని గ్లాసు నీటిలో ఉంచి గిరగిరా తిప్పండి. ఆ నీరంతా తుమ్మ జిగురులా స్నిగ్ధంగా మారతాయి. ఆ నీటిని త్రాగితే మూత్ర దోషాలన్నీ పోతాయి.
- పల్లేరు మొక్క సమూలంగా గింజలతో సహా ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ చూర్ణాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుమూడుసార్లు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. లేదా నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా బాగా మరగబెట్టి చిక్కటి కషాయాన్ని తీసి, వడగట్టి తీపి కలుపుకుని త్రాగండి. మూత్రంలో ఏ దోషానికయినా ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.
- కొండపిండి మొక్క రోడ్డుపక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. పాషాణ భేది అంటారు దీన్ని. పల్లెటూళ్ళలో ఈ మొక్క అందరికి తెలుసు. మనసుపెట్టి ప్రయత్నిస్తే దొరికేదే. దీన్ని

సమూలంగా ఎండించి దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో కషాయం కాచిగానీ నేరుగా గానీ రోజూ రెండుపూటలా తీసుకుంటుంటే రాళ్ళు రాకుండా వుంటాయి. వచ్చినవి త్వరగా పోతాయి. చిన్న చిన్న రాళ్ళు త్వరగా అదృశ్యం అవుతాయి. పెద్దరాయి కరగడానికి టైం పడుతుంది.

- నేరేడు గింజలు ఎండించి మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని నేరుగా గానీ, కషాయం కాచుకుని గానీ తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. అన్ని మూత్ర దోషాలకూ ఇది మంచిది మూత్రం ఎక్కువగా వెడుతుంటే తగ్గిస్తుంది. సరిగా నడవకపోతే నడిచేలా చేస్తుంది.
- మందార ఆకులు మెత్తగా దంచి రసం తీసి, తగినంత తీపి కలిపి ఐదారు చెంచాల మోతాదులో త్రాగిస్తే మూత్రం సరిగా నడవని వారికి బాగా ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. మూత్రంలో రక్తం పడడం, మూత్రంలో మంట కూడా తగ్గుతాయి. మందారపూలను కూడా ఇలానే ఉపయోగించవచ్చు.
- పటికని మూకుడులో వేసి బాగా వేయించితే పేలాలు పొంగినట్లు పొంగుతుంది. పొంగించిన పటికని మెత్తగానూరి, 1/4 చెంచా చూర్ణాన్ని అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి త్రాగిస్తే మూత్రం అదేపనిగా అవటం తగ్గుతుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు అగుతాయి. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. సుఖవ్యాధులున్నవారికి బాగా మేలు చేస్తుంది.
- దర్భగడ్డి పల్లెటూళ్ళలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. ఈ దర్భ మొక్క వ్రేళ్ళకు మూత్ర పిండాలను అమిత శక్తివంతమైనవిగా తీర్చిదిద్దే శక్తి వుంది. లేత దర్భమొక్కల్ని వ్రేళ్ళతో సహా పెకిలించి, శుభ్రపరిచి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి, కషాయంగానీ, చూర్ణంగానీ, తీసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి ఐదారు చెంచాల వరకూ తీసుకోవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు పోతాయి. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది. హైడ్రోనెఫ్రోసిస్ వంటి తీవ్రమైన మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో కూడా ఇది మంచి ఫలితాల్నిస్తుంది.
- పత్తి ఆకులు, పూలు, మందార ఆకులు, మందార పూలలానే మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తాయి. నూరి రసం తీసి 2-3 చెంచాల మోతాదులో అవసరాన్నిబట్టి రెండుమూడుసార్లు రోజూ త్రాగితే మూత్రం బాధగా వెళ్ళడం ఆగుతుంది.
- జాపత్రి, జాజికాయ, దాల్చినచెక్క, పచ్చకర్పూరం వీటిని ఐదేసి గ్రాముల చొప్పున తీసుకుని మెత్తగా దంచి ఎండు ద్రాక్షతో నూరి బఠాణీ గింజంత మాత్రలు చేసుకుని రోజూ పడుకోబోయే ముందు ఒక మాత్ర వేసుకుని పాలు త్రాగండి. మూత్రంలో వేడి వుండదు. శరీరానికి అమితమైన చలవ చేస్తుంది. పచ్చ కర్పూరం కొందరికి జలుబు చేయవచ్చు. జలుబు చేసే అవకాశం వున్నవారు పచ్చ కర్పూరం లేకుండా మిగతా వాటిని కలుపుకుంటే సరిపోతుంది.

- బొప్పాయి పండు బాగా పండినది తింటే మూత్రాశయంలో ఎక్కడ చీము దోషం వున్నా తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది. సుఖవ్యాధులున్నవారు ఈ పళ్ళను తప్పకుండా తినాలి.
- పెద్ద ఉసిరికాయని తొక్కి పచ్చడి చేస్తుంటారు. మనవాళ్ళు దీన్ని రోజూ రెండు పూటలా నెయ్యి వేసుకుని అన్నంలో తింటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలో మంచిది.
- నేలతంగేడు పూలని గానీ, లేత నేల తంగేడు మొక్కని వేళ్ళతో సహా పెకలించి శుభ్రంచేసి రసం తీసుకుని త్రాగండి. లేదా ఎండించి మెత్తగా చూర్ణం చేసుకుని నేరుగా గానీ కషాయంగాగానీ తీసుకోండి. ఇది కూడా మూడు నాలుగు చెంచాలు మోతాదులో రెండుసార్లు రోజూ తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. ఇతర మూత్ర వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.
- బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ (పాలు లేకుండా) కొబ్బరి నీళ్ళు పల్చటి మజ్జిగ వీటిని సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటూ వుంటే మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది.
- మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ తరచూ పోతున్నవారు కోడిగ్రుడ్డు తెల్లసొన ఎక్కువగా వాడితే మంచిది.
- ఎండు ఖర్జూరం, ఎండు ద్రాక్ష తరచూ వాడుతుంటే మూత్రంలో వేడి తగ్గుతుంది.
- కొత్తిమీర ఆకులకు మూత్ర దోషాల్ని తగ్గించే అద్భుతమైన శక్తి వుంది. కూరల్లోనూ, ఇతర ఆహార పదార్థాల్లోనూ కొత్తిమీరను ఎక్కువగా తినాలి. షుగర్ వ్యాధితో సహా మూత్రానికి సంబంధించిన బాధలున్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది మేలుచేస్తుంది.
- కేరట్, ముల్లంగి, (తెల్లది, లేతది) మూత్రంలో దోషాల్ని తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీలైతే వీటి రసాన్ని తీసి త్రాగేయటమే. కనీసం అరగ్లాసు మోతాదులో తీసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది.
- ధనియాలు, జీలకర్రని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత సైంధవ లవణం (బజార్లో దొరుకుతుంది) కలిపి అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగాని కలుపుకుని త్రాగండి. రోజు మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాలు మోతాదులో తీసుకోవాలి.
- నల్లతుమ్మ చెట్టుపై బెరడుని ఎండించి మెత్తగా దంచి 1 చెంచా పొడిని తేనెతోగాని కషాయం కాచుకునిగాని తీసుకోండి. మూత్రం లోంచి నెత్తురు పడటం తగ్గుతుంది. మూత్రాశయంలో పుళ్ళు తగ్గుతాయి. మూత్రం మంట తగ్గుతుంది.
- నీరుల్లిపాయలు మూత్ర వ్యాధులన్నింటికీ చాలా ఉపయోగపడతాయి.
- బొబ్బర్లు మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరగడానికి తోడ్పడతాయి.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే మనం మన కళ్ళముందే రోజూ కన్పించే ఎన్నో ద్రవ్యాలతో మూత్రపిండాల వ్యాధులు త్వరగా తగ్గించుకోవడానికి ఎంతో అవకాశం వుంది. తొలి దశలోనే జాగ్రత్తపడితే పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మూత్ర వ్యాధులను అరికట్టడానికి సహకరించే మంచి ఔషధాలున్నాయి. స్వర్ణవంగం, మేహవంగ రాజీయం, మహామేహాంతకం, వంగ భస్మ, నాగ భస్మ, తారకేశ్వర రసం, వసంత, కుసుమాకరం, చంద్ర ప్రభావటి, గోక్షురాది చూర్ణం, త్రివంగ భస్మం, రాతి నార భస్మం, చందనాదివటి ఇలా అనేక ఔషధాలున్నాయి.

మూత్రపిండాలలో వ్యాధులు అశ్రద్ధచేసేవి కావు. చూస్తుండగానే ప్రాణాపాయ స్థితిని తెచ్చిపెడతాయి. వాటిని ఒక కంట కనిపెడ్తూ వుండాలి.

తరచూ బ్లడ్ యూరియా, సీరమ్ క్రియాటినిన్, యూరిన్ ఎనాలిసిస్ తీయించి మూత్రపిండాల పనితీరు ఎలా వుందో అంచనా వేసుకుంటూ వుండాలి. అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ వలన మూత్ర పిండాలు ఏ మేరకు పనిచేస్తున్నాయో చక్కగా తెలుస్తుంది. ఎక్స్రే, కె.యు.బి., ఐ.వీ.పీ ఎక్స్రేలను తీయిస్తే మూత్రపిండాల ఫిల్టరేషన్ శక్తి, రాళ్ళు ఏమేరకు వున్నాయి వగైరా విషయాలు కళ్ళకు కన్పిస్తాయి.

మూత్రపిండాలను పదిలంగా కాపాడుకునే అనేక ఉపాయాలను ఈ వ్యాసంలో ఎంతో విపులంగా అందించాను. ముందు జాగ్రత్తపడి మూత్రపిండాలను పదిలంగా కాపాడుకోవడానికి మా పాఠకుల్లో ఒక అవగాహన కల్గించటమే నా ఉద్దేశం.

చివరిగా ఒక మాట

ఈ వ్యాసంలో మీరు ప్రత్యేకంగా గమనించదగిన అంశాలు కొన్ని వున్నాయి.

1. షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ఇతర మూత్ర పిండాల వ్యాధులు రావడానికి మన ఆహార విహారాల అలవాట్లు ఒకే రకం కారణం అవుతున్నాయి.
2. షుగర్ వ్యాధి తగ్గడానికి ఇతర మూత్ర పిండాల వ్యాధులు తగ్గడానికి చాలా జాగ్రత్తలు ఇంచుమించు ఒకటిగానే వున్నాయి.
3. మందులు కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పైన చెప్పినవి అటు మూత్ర వ్యాధులన్నింటికీ ఇటు షుగర్ వ్యాధిపైనా కామన్‌గా పనిచేసేవిగానే వున్నాయి. దీన్నిబట్టి ముఖ్యంగా తెల్సుకోవాల్సింది ఏమంటే షుగర్ వ్యాధికి ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా తీసుకునే జాగ్రత్తలన్నీ మూత్ర పిండాలను పదిలంగా కాపాడతాయని అలాగే మూత్ర వ్యాధులకు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధిని నిరోధించవచ్చని ఈ మధుమేహ వ్యాధిని ప్రమేహ వ్యాధులలో ఒకటిగా చేర్చి ఆయుర్వేద సంహితలు ఎంతో ముందుచూపుతో వ్యవహరించాయనిచెప్పాలి.

వైద్యశాస్త్రానికే 'తలనొప్పి'గా పరిణమించిన

"మైగ్రేన్ తలనొప్పి"

తలవున్న ప్రతి వాడికీ తలనొప్పి వస్తుంది. అందులో అంతో ఇంతో ఆలోచనలు చేయగల ప్రతివ్యక్తికీ తలనొప్పి సహజంగా వస్తుంది.

కొన్ని తలనొప్పులు కొన్ని నిమిషాల్లో, కొన్ని ఘడియల్లో వుండి, కాసింత రెస్ట్ తీసుకోగానే తగ్గిపోతాయి. ఇంకొన్ని తలనొప్పులు ఒకటీ రెండు రోజుల వరకూ వదలకపోవచ్చు.

వాటిమాట ఎలావున్నా మైగ్రేన్ తలనొప్పి మాత్రం వారాల తరబడీ నిలబడిపోతుంది... పిశాచిలా మనల్ని వెన్నాడుతూనే ఉంటుంది.

వైద్యశాస్త్రానికే పెద్ద తలనొప్పిగా పరిణమించిన మైగ్రేన్ తలనొప్పి చికిత్సకు లొంగని మహమ్మారి అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ప్రతి వందమందిలోనూ కనీసం 15 మందిని పట్టి పీడిస్తున్న మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఈ ఆధునిక యుగంలో కూడా ఒక సమాధానం దొరకని సమస్యగానే మిగిలిపోయింది.

తలలోని రక్తనాళాల్లో వాతంచేరి తలనొప్పి వస్తుంది!

మైగ్రేన్ అంటే తలలో సగభాగం అని అర్థం. తలలో ఒక పక్కంతా నొప్పి పుడుతుంది కాబట్టి దీన్ని మైగ్రేన్ తలనొప్పి అంటారు.

మైగ్రేన్ తలనొప్పిని 'వాస్కులర్' తలనొప్పి అని కూడా పిలుస్తారు. 'వాస్కులర్' అంటే, 'రక్తనాళాలకు సంబంధించిన' అని అర్థం. తలమీద వుండే రక్తనాళాల్లోనూ, తల లోపల మెదడు చుట్టూ వుండే రక్తనాళాల్లోనూ వచ్చే తలనొప్పి కాబట్టి దీన్ని 'వాస్కులర్' తలనొప్పి అని కూడా అంటారు.

సుత్తితో బలంగా తలమీద కొట్టినట్టు తలలో సగభాగం బాధ అన్పిస్తుంది. గుండె కొట్టుకొంటున్నట్లే, తలలో నరాలు కూడా కొట్టుకొంటున్నాయా... అనిపిస్తుంది. శరీరం అంతా ఏదో అయిపోతున్నట్లనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాన్నే మామూలుగా మనం వాతం చేసిందంటూ వుంటాం.

తలకు సంబంధించిన రక్తనాళాల్లోపల వాతం చేరితేనే మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. ఇది తలలో ఒక వేపే వస్తుంది కాబట్టి 'అర్థావభేదకం' అనే తలనొప్పిగా కూడా దీన్ని వివరించింది ఆయుర్వేదం.

మనోవేదనే మైగ్రేన్ తలనొప్పికి ముఖ్య కారణం

మైగ్రేన్ తలనొప్పి రావడానికి ఇతర కారణాలు ఎన్ని వున్నా 'మనోవేదన' (STRES) అనేదే ముఖ్యమైన కారణం... అని శాస్త్రవేత్తలు బల్లగుద్ది మరీ చెప్తున్నారు.

అయితే, మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడ్తున్న వారెవరూ, తాము 'స్ట్రెస్'కు లోనవుతున్నామని అంగీకరించరు.

మానసికంగా వత్తిడికి, ఆందోళనకు లోనవడానికి దిగుళ్ళు పడాల్సినంత ప్రత్యేకమైన కారణాలు ఏమీ వుండవు. కాబట్టి. తమకు స్ట్రెస్ లేదని అంటారు. అయితే చిన్న విషయాన్నే పెద్ద సమస్యను చేసి గుండెలు ఏండుకొంటున్నామనే రహస్యాన్ని వీరు కనీసం గుర్తించరు. అదే ఈ తలనొప్పికి కారణం!

మెదడుకి వెళ్ళే రక్తనాళాల్లోపల స్ట్రెస్ వలన టెన్షన్ పెరిగి, ఆ రక్తనాళాలు ఉబ్బుతాయి. అలాగే తలపైన చర్మం క్రింద వుండే రక్తనాళాలు కూడా టెన్షన్ పెరిగి ఉబ్బుతాయి. అలా ఉబ్బిన రక్తనాళాలు రెండూ ఒకదానికొకటి నొక్కుకున్నట్లయ్యి. మెదడుకు రక్త సరఫరా తగ్గిపోతుంది. రక్తసరఫరా తగ్గటం వలన ఆక్సిజన్ అందకుండా పోతుంది. తలనొప్పికి ఇది కూడా ఒక కారణం.

చిన్న రక్త నాళాల్లోపల తక్కువ టెన్షన్ పెరుగుతుంది. పెద్ద రక్తనాళాల్లోపల ఎక్కువ టెన్షన్ పెరుగుతుంది.

టెన్షన్ పెరిగి రక్తనాళాలు పొంగటం వలన ఆ రక్తనాళాల గోడల కండరాలు సాగుతాయి.అలా సాగటం వలన దాని గోడల్లో వుండే అతిసున్నితమైన నాడుల్లో నొప్పి మొదలౌతుంది. ఇదే మైగ్రేన్ తలనొప్పి అంటే!

చింత, శోకం, భయం వంటి మానసిక లక్షణాల వలన వాతం పెరుగుతుందనీ, ఈ వాతం తలకు సంబంధించిన రక్తనాళాల్లో పెరిగినప్పుడు ఈ తలనొప్పి వస్తుందనీ ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ఇంత చక్కగా ఆధునికంగా నిరూపించిందన్నమాట.

కాబట్టి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి తగ్గాలంటే వాతాన్ని ముందుగా తగ్గించుకోవాలి. వాతం పెరిగే పనులు చేయకూడదు. ఇది మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తగ్గించుకొనే సిద్ధాంతం.

మీ తలనొప్పి మైగ్రేనేనని మీరు ఇలా గుర్తించవచ్చు

తలలో ఒక వైపునే నొప్పి రావటంగానీ, కుడినించి ఎడమవైపుకో ఎడమనించి కుడివైపుకో మారటంగానీ అలా మారకుండా రెండువైపులా స్థిరంగా నొప్పి నిలబడిపోవటంగానీ జరుగుతుంటే,

ఆ తలనొప్పి మైగ్రేన్ తలనొప్పే అయ్యేందుకు అవకాశాలున్నాయి. వైద్యుడితో పరీక్ష చేయించుకొని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

కళ్ళు బూదరబూదరగా వున్నట్లు అన్పిస్తూ నెమ్మది నెమ్మదిగా తలలో నొప్పి మొదలై, వటుడింతై అన్నట్లుగా తలనొప్పి తన విశ్వరూపాన్ని చూపిస్తుంటే, అది మైగ్రేన్ తలనొప్పే. వెలుతురుని చూడలేకపోవటం దీనిలో ఒక లక్షణం.

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఒక్కోసారి కణతల దగ్గర రక్తనాళాలు ఉబ్బి, వానపాముల్లా చేతికి తగులుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు అది మైగ్రేన్ తలనొప్పి అనే పిలవబడుతుంది.

కాళ్లు, చేతులు, మెడ, నాలుక వగైరా అవయవాలు తిమ్మిరెక్కినట్లుంటాయి.

తలకాయ అటూ ఇటూ కదిల్చినా, పంగుని లేచినా మైగ్రేన్ తలనొప్పిలో మెదడు ఊడిపడిపోతుందేమోననిపిస్తుంటుంది ఒక్కోసారి.

ఇంట్లో పిల్లలు అల్లరిచేస్తున్నా, రేడియోలో పాటలు పెద్దగా వినిపిస్తున్నా ఇంటప్రక్కన ఎవ్వరైనా బిగ్గరగా మాట్లాడుకొంటున్నా చిన్నపాటి శబ్దాన్ని కూడా సహించలేని లక్షణం వున్నదంటే అది మైగ్రేన్ తలనొప్పే కావచ్చు.

తలనొప్పితోపాటే వికారం మొదలై, ఎంత సేపటికీ వాంతి అవక అవస్థపెట్టి, ఎప్పటికో వాంతి అయిన తర్వాత కొంచెం నొప్పి తగ్గి కుదుట పడతారు....... మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చినవారు.

నవ్వినా, దగ్గినా, తుమ్మినా, తలనొప్పి పెరుగుతోందంటే అది మైగ్రేన్ తలనొప్పే అయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఇతర రకాల తలనొప్పులు వచ్చి కొద్దిసేపుండిపోతుంటాయి. కానీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి పెరుగుతోందంటే ఒక్కొక్కసారి వారాల తరబడీ నిలబడిపోతుంటుంది.

నిద్రకోసం ఎంతో కష్టపడితే ఎప్పటికోగానీ నిద్రపట్టదు. నిద్రపట్టిన తర్వాత ఏదో కొంతవరకూ నొప్పి తగ్గినట్లే వుంటుంది కానీ, అంతలోనే మెలకువ వచ్చి మళ్ళీ నొప్పి ప్రారంభం అవుతుంది. తలనొప్పితోపాటే రోజుల తరబడీ మగత కూడా కొనసాగుతూ వుంటుంది మైగ్రేన్ విషయంలో.

చలి, చెమట, వణుకు కూడా ఈ తలనొప్పిలో ముఖ్య లక్షణాలుగా వుంటాయి.

మైగ్రేన్‌కు దారితీసే, పరిస్థితులు ఇవిగో...

మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్న ప్రతి పదిమందిలోనూ ఆరేడుగురు ఆడవాళ్ళే కన్పిస్తారు.

తలనొప్పి కల్గింపచేసే మనస్తత్వం వున్నవారికన్నా తలనొప్పి తెచ్చిపెట్టుకునే మనస్తత్వం వున్నవారిలోనే మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది.

ప్రతి చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసేవారికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది. చీటికీ మాటికీ కలతచెందటం, ఆందోళన, పట్టుదల, ఆవేశం, ఆగ్రహం ఎక్కువగా వుండే వారికి కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పి పిలిస్తే పలుకుతుందని ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించాలి.

వంశంలో ఎవరో ఒకరు ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారు వున్నప్పుడు వంశపారంపర్యంగా వారికి ఈ మైగ్రేన్ సంక్రమించే అవకాశాలున్నాయి.

పెద్దమనిషి అయ్యే వయసులో ఆడపిల్లలకు ఒక విధమైన టెన్షన్ వుంటుంది. దాని కారణంగా తలనొప్పి, కడుపునొప్పి ఈ వయసు ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

స్కూల్ వాతావరణంలో ఎక్కువగా ఇమడలేని పిల్లలకు ఇలాగే మైగ్రేన్ తలనొప్పి వుంటుంది.

ఏ ఉద్యోగమూ దొరకని వారికి, నిరుద్యోగులుగా బ్రతకలేక సతమతమౌతున్నవారికీ, ఉన్న ఉద్యోగంతో సంతృప్తి చెందని వారికీ, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది.

పెళ్ళి ఎంతకాలానికి అవనివారికీ, పెళ్ళి సంబంధం కుదిరిన తర్వాత వైవాహిక జీవితం ఎలా ఉంటుందోనని భయపడేవారికీ, పెళ్లి అయిపోయాక భార్యభర్తల మధ్య సఖ్యత కుదరని వారికీ, విడాకులు పొందినవారికీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

లైంగిక కృత్యంలో పాల్గొనబోయే ముందు, పాల్గొంటున్నప్పుడు, పాల్గొన్న తర్వాత మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంటుంది కొందరికి! అసలు సెక్స్ ఆలోచన కలిగితే చాలు తలనొప్పి బయలుదేరేవారు కూడా వున్నారు.

దృష్టిలో దోషాలున్నవారికి ఈ తలనొప్పి సహజం కాబట్టి, ముందుగా కంటి డాక్టర్‌కు చూపించుకొని ఆ తర్వాత మందులు వాడటం మంచిది. చాలామంది తలనొప్పికి అనేకచోట్ల అనేక మందులువాడి, ఆఖరికి కంటి డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళి కళ్ళజోడు వేయించుకొని తలనొప్పి తగ్గించుకొంటూ వుంటారు. కాబట్టి ముందు కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. అట్నుంచి నరుక్కు రమ్మనమని తెలుగు సామెత.

ఎలెర్జీ కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పికి కారణమే. మీ శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకండి. సరిపడని వాసనలు తగిలినా తలనొప్పి వస్తుంది.

ఋతు సమయంలో ఆడవాళ్ళకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి సహజంగా వుంటుంది. హార్మోన్ల ప్రభావం దీనికి కారణం. సంతానం కలగకుండా వుండాలని రోజూ హార్మోన్ బిళ్ళలు వాడటం కూడా ఈ తలనొప్పి రావడానికి ఒక కారణమే కావచ్చు.

మలబద్ధకం, పొగత్రాగటం, కాఫీ, టీ అలవాట్లు, మద్యపానం... ఇవన్నీ వున్నవారికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలి.

మైగ్రేన్ తలనొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే మీరీ జాగ్రత్తలు పాటించండి

1. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారు ఆహారం విషయంలో అన్నింటికన్నా ముందుగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త. కనీసం ఆరునెలల క్రితం నాటి బియ్యంతో మాత్రమే అన్నం వండుకోవాలి. కొత్త బియ్యం తగిలితే తలనొప్పి వచ్చేస్తుంది.
2. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవాళ్ళు కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినప్పప్పు చక్కగా తినవచ్చు. వాంతులు అవుతున్నప్పుడు కందికట్టుగానీ, పెసరకట్టుగానీ తాగితే నీరసం రాకుండా దండిగా వుంటుంది. ఈ కట్టులో ఒకింత దానిమ్మ రసం కలుపుకొని తాగితే వాంతులు ఆగుతాయి కూడా.
3. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారు మాంసాహారులైతే వారు తినడానికి అవకాశం వున్నది ఒక్క మేకమాంసం మాత్రమే. అదీ మషాలాలు లేకుండా తినాలి.
4. పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేత ములక్కాడలు, లేత వంకాయలు, కాకరకాయలు, సొరకాయలు, కేరట్, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ చలవ చేసే వస్తువులు తినవచ్చు. కాకరకాయల్లో జబ్బులేదు. దాన్ని వండడానికి వేసే ఉల్లిపాయ కారంలోనూ, నూనెలోనూ వుంది వేడి అంతా.
5. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, చక్రవర్తి కూర, గంగపావిలికూర.... వీటిని చక్కగా తినండి.
6. ఆముదం మంచిది దొరికితే దాన్ని బాగా మాడుకు అంటుకొని తలంటి పోసుకోండి.
7. దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఉసిరి పళ్ళను తినండి. ఉసిరికాయల తొక్కుడు పచ్చడి రోజూ తీసుకోండి అన్నంలో.
8. పచ్చ కర్పూరం లేత పసుపు రంగులో వున్నది మంచిది. దాన్ని ఎక్కువగా ఆహారంలో వాడుకోండి. పచ్చ కర్పూరం పట్టు వేసుకొంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.
9. అతివేడిగా పొగలు గ్రక్కుతున్న అన్నంగాని, ఇతర ఆహార పదార్థాలుగానీ తీసుకోకండి. అలాగే, చల్లారిపోయిన ఆహారం, చద్దన్నం, పులిసిన ఆహారం పొరపాటున కూడా తినకండి. ఇవి అప్పటికప్పుడు వాతాన్ని పెంచుతాయి.
10. చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు తిన్నారంటే ఆ రోజు మీకు తలనొప్పి వచ్చినట్లే. అంతగా వాతం చేస్తాయి అవి.
11. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, టమోటా, దొండ (పండు),దోస.... ఇవన్నీ పుల్లని ఆహార పదార్థాలు. పులుపు ఎక్కువగా తింటే తలనొప్పి వచ్చి తీరుతుంది. మామిడి కాయలు కూడా ఈ విధంగా తలనొప్పి తెచ్చిపెట్టేవే.

12. ఊరగాయ పచ్చళ్ళు అన్నీ పులుపు, కారం, నూనెల మిశ్రమంగా వుంటాయి. ఈ మూడూ తలనొప్పిని పెంపొందింపచేసేవే కాబట్టే మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారు తమకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన ఊరగాయపచ్చళ్ళను మరచిపోగలగాలి. విశ్వాసంఉన్నవారు టిక్కెట్టు కొనుక్కొని 'కాశీ' వెళ్ళి అక్కడ మీకు ఇష్టమైన ఊరగాయల్ని వదిలేయండి. మైగ్రేన్ తలనొప్పి సగం పోతుంది.

13. పాలు, పెరుగు కొద్దిగా వాతం చేస్తాయి. అందుకని మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి, మిరియాలు వీటిని సమానంగా తీసుకోండి. విడివిడిగా నేతిలో వేయించండి. మెత్తగా దంచి అన్నింటినీ కలిపి తగినంత ఉప్పువేసి కావాలంటే ఏలకులు, లవంగాలు కూడా మెత్తగా దంచి వీటిలో కలుపుకోవచ్చు. ఈ పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగండి. రుచిగా వుండటమేకాదు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. రోజుకి 2-3 చెంచాల పొడిని తీసుకొంటే మంచిది. ఈ పొడిని అన్నంలో కూడా తినవచ్చు. నెయ్యి వేసుకొని తింటే కమ్మగా వుంటుంది.

14. ఆవాలు, ఆవపిండి, శనగలు, శనగపిండి, ఉలవలు, బొబ్బర్లు, అధికంగా ప్రొటీన్లు కలిగిన జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు వంటివి తినకండి. ఇవన్నీ వాటి వాటి స్థాయినిబట్టి శక్తి కొలదీ వాతాన్ని పెంచి తగ్గిపోయిన తలనొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి.

15. రాత్రి జాగరణలు, పగలు నిద్ర, అతిగా ప్రయాణాలు, బైట ఆహార పదార్థాలు... ఇవన్నీ తలనొప్పిని తెచ్చిపెట్టే అంశాలని మరువకండి.

16. మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోండి. రోజూ తెల్లవారే సరికి గడియారం గంటకొట్టినట్లు విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోండి. తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గిపోతుంది. విరేచనం అయినరోజు చాలా హాయిగా వుందని మీరే అంటారు. అవని రోజు చాలా తిక్క తిక్కగా వుంటుంది. ఇదే తలనొప్పికి కారణం.

17. విరేచనానికిగానీ, మూత్రానికిగానీ వెళ్ళాలనిపించిన తర్వాత అదే పనిగా ఎక్కువసేపు ఆపుకోకుండా, సాధ్యమైనంత త్వరగా వీలుచేసుకొని, ఆ పని ముగించేయండి. మలమూత్రాలను ఆపడం వలన తలనొప్పి వస్తుంది.

18. నిద్రమేలుకోకండి. వస్తున్న నిద్రని ఆపి, కళ్ళు బలవంతంగా తెరిచి ఏ టీవీనో చూడాలని కాలక్షేపం చేయకండి. నిద్ర ఆపితే తలనొప్పి పెరుగుతుంది. నిద్రే కాదు ఆవలింతలు, తుమ్ములు కూడా ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే ఈ బాధ తప్పదు.

19. తలనొప్పి వస్తోందని అనిపించగానే నొప్పి బిళ్ళలు వేసుకోండి. తక్కువ నొప్పిలోనే తగ్గిపోతుంది. వైద్యుల సలహా లేకుండా స్వంతంగా మందులు మాత్రం వాడకండి.
20. చన్నీటి స్నానం, చల్లగాలిలో తిరగటం, చల్లగాలులు వీస్తున్నచోట పడుకోవటం వంటివి చేయకండి.
21. చింత, శోకం, భయం, ఆందోళనలు, ఆగ్రహాలు, అసూయ, ద్వేషం, అతిగా కోరుకోవటం, అతిగా వ్యతిరేకించటం ఇవన్నీ మనసుని స్ట్రెస్‌కు గురిచేసే అంశాలు. ఇవే తలనొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి.
22. మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారికి ఆహ్లాదకరమైన ప్రశాంత వాతావరణం కావాలి. మనసుని రంజింపచేసే విషయాలు ఎక్కువగా వుండాలి. ఆఖరికి టీ.వి. చూసినా సంతోషకరమైన ప్రోగ్రామ్స్‌నే చూడండి. విషాదాంత నాటకలు, సినిమాలు, అనవసరంగా మీ బుర్రని తినేసి, మీ గుండెని పిండేస్తాయి. హారర్, సస్పెన్స్, థ్రిల్లర్‌లు మీ టెన్షన్‌ని మరింత పెంచుతాయి.
23. టేకిట్ ఈజీ పాలసీతో మీ జీవిత రథాన్ని తాపీగా దొర్లించండి. దేన్నీ మనసుకు అంటించుకోకండి. మీరు అరిటాకులాంటివారు. మీకు ఇతరుల మీద కోపం వచ్చినా, ఇతరులకు మీ మీద కోపం వచ్చినా నష్టపోయేది మీరే. తలనొప్పి మీకే.

అన్నీ చదివారు కదా. ఇంక తలనొప్పిని ఎదుర్కోవటం ఎలా అనే విషయాన్ని గురించి మీరు ఆలోచించటం మొదలుపెట్టండి. డాక్టర్ల మందులకన్నా మీ అంతగా మీరు పాటించవలసిన జాగ్రత్తలే ఎక్కువగా వున్నాయని మరచిపోకండి.



హలో! నేనే..... మీ లివర్‌ని..... మీకే ఈ ఉత్తరం

ప్రియమైన మనిషికి

సమస్కారం, నాపేరు కాలేయం. నన్ను కార్జ్యం అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో 'యకృత్' అనీ, ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో 'హెపాట్' అని కూడా అంటుంటారు. ఒక యంత్రం పనిచేయడానికి దానికి 'లివర్'లు ఎంత అవసరమో, మీ శరీరం సక్రమంగా నడవడానికి నేనూ మీకు అంతే అవసరపడ్తున్నాను... అందుకని నన్ను 'లివర్' అని కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. నిజానికి నేను మీ శరీరానికి ఒక కెమికల్ లేబొరేటరీనన్నమాట.

మీరు మీ అమ్మ కడుపులో పడినప్పటి నుంచీ నేను మీ కడుపులోనే వుంటున్నాను. నా గురించి మీకు తెలియదు. నా ఈ బహిరంగ లేఖను మీరు పూర్తిగా చదవబోయేముందు నా గురించి మీకు పరిచయం చేసుకొంటున్నాను అందుకే! అవును...! నేనే మీ లివర్‌నే... మీకీ ఉత్తరం రాస్తున్నాను.

నా జీవితం కొవ్వొత్తిలాంటిది. మీకు వెలుగునిస్తూ కొవ్వొత్తి తాను కరిగిపోవడం లేదూ... నేనూ అంతే! మీకోసం అహరహం అవిశ్రాంతంగా అవిరామంగా అలుపెరగకుండా పనిచేస్తున్నాను. అయినా, మీరు నాకోసం ఏం చేస్తున్నారని ఏనాడూ ఒక్కసారి కూడా నోరు తెరిచి అడగలేదు. అడగందే అమ్మయినా పెట్టదని మీ మనుషులే సామెతలు చెప్తూ వుంటారుగా.... అవన్నీ నాకూ తెలుసు. అందుకే మీకీ విధంగా బహిరంగ లేఖ రాయడానికి సాహసం చేస్తున్నాను.

మీరు నా గురించి ఆలోచించడానికి ముందు నేనెక్కడుంటానో మీరు తెలుసుకోవాలి. నేను మీ కడుపులో కుడిభాగాన, కుడి ఊపిరితిత్తికి కింద నిశ్చలంగా వుంటాను. ఇక్కడ కూర్చుని నా విధులు నేను నిర్వర్తిస్తున్నాను. మీరు మెలకువగా వున్నా, నిద్రిస్తున్నా, ఏ పనిచేస్తున్నా నా విధులేవీ ఒక్కక్షణం ఆగవు. నేనాగిన క్షణాన మీ జీవితం అతలాకుతలం అయిపోతుంది. అదే నా భయం... మీరు జీవించి వున్నంత కాలం మీకంటే బలంగా నేను వున్నప్పుడే మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా రాణించగలుగుతారు. ఈ రహస్యాన్ని మీరు గుర్తించడం లేదనేదే నా ఆరోపణ.

మీరు ఎంత నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నా నేను తట్టుకోగలుగుతున్నాను కాబట్టే మీ శరీరంలో జీవనక్రియలన్నీ యధాతథంగా జరిగిపోతున్నాయి.

1. మీరు అమ్మకడుపులో పసిగుడ్డుగా వున్నప్పుడు మీకు ఎర్ర రక్తకణాలను ఏర్పాటు చేసింది నేనే!
2. పాత ఎర్ర రక్త కణాలను తొలగించి కొత్త కణాలను సృష్టించి మీ రక్తాన్ని నిత్య నూతనంగా తాజాగా నిలుపుతోందీ నేనే. ఇనుము వంటి రక్త వర్ధకాల్ని నాలోనే నిలవబెట్టి ఎర్ర రక్తకణాలను తయారుచేస్తాను.
3. మీ రక్తానికి నేనే పుట్టింటిని.... అని మీరు ఇప్పటికైనా గ్రహించారనుకుంటాను.
4. అంతేకాదు, సూది గుచ్చుకున్నంత చిన్న గాయం అయితే చాలు ఆ గాయంలోంచి రక్తం ధారాపాతంగా కారిపోతుంది. అలా జరగకూడదని అరనిమిషంలో రక్తం గడ్డ కట్టుకునేలా నేనే ఏర్పాటు చేస్తాను. ఇలా రక్తానికి గడ్డకట్టుకునే లక్షణం లేకపోతే పార్లమెంట్‌లో సైతం ముష్టియుద్ధాలకు తలపడే మీ మనుషులు ఏనాడో రక్తహీనులై పోయిండేవారు. విటమిన్ 'కె', ఫైబ్రినోజిన్ అనే పదార్థాల్ని ఉపయోగించి 'ప్రోత్రాంబిన్' అనే రసాయనాన్ని నేనే తయారుచేశాను. ప్రోత్రాంబిన్ వలన బైటకు స్రవించే రక్తాన్ని గడ్డకట్టించి నేను ఆపగలుగుతాను.
5. జీర్ణ ప్రక్రియకు అత్యంత ముఖ్యమైన 'బైల్' అనే పదార్థాన్ని నేనే తయారుచేసి పేగుల్లోకి విడుదల చేస్తాను. 'బైల్' లేకపోతే మీకు తిండిప్రాప్తి వుండదు. కామెర్ల వ్యాధిలో 'బైల్' రసాయనం పేగుల్లోకి విడుదలకాకపోవడం వలనే ఆకలి లేకుండా పోతోంది....
6. మీరు తీసుకునే పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మార్చడం నా విధి. ఈవిధంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గిపోయి మీరు నిస్సత్తువతో కూలిపోకుండా నేనే కాపాడుతున్నాను.
7. మీ ఆహారంలో క్రొవ్వు పదార్థాల్ని కూడా నేనే స్టోర్ చేస్తాను. స్టోర్ చేసి వాటిని ఆక్సిడైజ్ చేయడం ద్వారా శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తున్నాను. నేను బలంగా వుంటే మీకు కొలెస్టరాల్ పెరిగి గుండె జబ్బులు రావడం వంటి ప్రమాదాలు తప్పుతాయని మీకీపాటికే అర్థం అయివుండాలి.
8. 'ఎ' విటమిన్ 'డి' విటమిన్‌లను కూడా నేనే తయారుచేసి మీ శరీరానికి అందిస్తున్నాను.
9. మీరు విచక్షణ లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా అనేక మందులు, మందు, ఇతరత్రా కఠిన పదార్థాలు అనేకం వాడేస్తుంటారు. వాటిలో కఠినమైన ఖనిజాలు అనేకం వుంటాయి. వాటిని జీర్ణం చేసే శక్తి మీ పేగులకు వుండదు. దాంతో, అవి నెమ్మదిగా నా దగ్గరకు చేరతాయి. వాటిని నేను 'బైల్' ద్వారా విసర్జింపచేస్తాను.
10. అంతేకాదు, మీకు హాని కలిగించే విషతుల్యమైన అనేక ఆహార పదార్థాల్ని, మీరు విచక్షణ లేకుండా వాడే అనేక మందుల్ని, మీరే తెలిసో తెలియకో మీరు తీసుకున్న విషాల్ని నేనే గ్రహించి వాటిని విరిచి, మీకు హాని కలగకుండా వుండాలని విశ్వ ప్రయత్నం చేస్తాను. ఈ ప్రయత్నంలో నేను ఎంతగా అట్టుడికిపోతానో ఏనాడైనా మీరు ఊహించారా?

11. భీముడికి చిన్నప్పుడు విషంపెట్టి కాళ్ళు చేతులూ కట్టేసి నదిలోకి తోసేశారని మీరు భారత కథలో చెప్పుకొంటూ వుంటారు. విషం తిన్న భీముడు ఎలా బ్రతికాడంటారు? అతని కడుపులో వున్న నేను (లివర్‌ని) బలంగా వున్నాను కాబట్టే, ఆ విషం ఆయన్నేమీ చేయకుండా కాపాడగలిగానన్నమాట.

12. నా లోపల మీకు తెలియకుండానే జరిగిపోతున్న అనేక రసాయన చర్యల వలన బోలెడంత ఉష్ణం ఉత్పన్నం అవుతుంది. ఈ ఉష్ణశక్తిని మీ శరీరానికి వినియోగపరిచి, మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతని నేనే క్రమబద్ధీకరిస్తున్నాను.

ఇవి మీకోసం నేను సాగిస్తున్న కృషికి కొన్ని మచ్చుతునకలు మాత్రమే. ఇదంతా మీ మీద అవ్యాజానురాగంతోనే నేను చేస్తున్నాను.

కానీ మీరు మీకు తెలియకుండానే చేసే అనేక పనుల వలన నా గుండెల్లో గునపాలు దిగుతున్నాయి. నేను బాధపడ్తున్నానంటే మీరు బాధపడ్తున్నట్లే కదా.... మీరు ఈ విషయాన్ని ఎందుకు గుర్తించరు...? అమాయకంగా అలా నిర్లిప్తంగా వుండిపోతారెందుకని...? నన్ను కాపాడడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవాలని ఎందుకు ఆలోచన చేయరు...? ఇదే మాటిమాటికి మిమ్మల్ని నేనడగదలచిన ప్రశ్న.

నిజానికి మీలోపల జరుగుతున్న మార్పుల్లో చాలా భాగం మీకు తెలియవు కాబట్టి, మీ వలనే ముఖ్యంగా మీ వలనే నాకు అపకారం జరుగుతున్న వాస్తవాన్ని కూడా మీరు గుర్తించలేకపోతున్నారు.

1. **సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్** : ఇది భయంకరమైన వ్యాధే. త్రాగుడు అలవాటు వలన, పోషక పదార్థాలు సరిగా తీసుకోకపోవడం వలన నాలోపలి కణాలు బాగా నశించిపోయి, నేను శుష్కించిపోతాను. ఇంకా చాలా మార్పులు జరుగుతాయి. అయితే వాటిలో మీ ప్రమేయం ఎంత... అన్నది ముఖ్యంగా మీరే ఆలోచించవలసిన విషయం.
2. వైరస్ వలన వచ్చే ఇన్‌ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్ అనే జబ్బులో కామెర్లు వస్తాయి. ఇది కూడా కొంతవరకూ మీ నిర్లక్ష్యం కారణంగానే వస్తోంది.
3. లివర్ యాబ్సెస్. అంటే, నాలో చీము గడ్డలు తయారౌతాయి. దానికి కారకులు. మీరే మీరు ఆహార విహారాల్లో శుభ్రత పాటించకపోతే నాగతి అధోగతే అవుతుంది మరి.
4. **గాల్ స్టోన్స్** : నాలోనే, గాల్‌బ్లాడర్ అనే సంచి లాంటిది వుంది. అందులో రాళ్ళు తయారయ్యే వ్యాధి వస్తుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం వంటి కొన్ని కారణాల వలన ఈ జబ్బునాకు సోకుతుంది. మీకు టైఫాయిడ్ జ్వరం రావడానికి మీ అశ్రద్ధే కారణం కదా...! కానీ, అందుకు శిక్ష నాకు పడుతోందే......!! ఈ గాల్‌స్టోన్స్ ముదిరితే 'కోలిసిస్టయిటిస్' అనే జబ్బు కూడా నాకు వస్తుంది.... గుర్తుంచుకోండి. ఏ పాపం ఎరగని నాకు మీ వలన ఎన్ని

జబ్బులు వస్తున్నాయో... ఏనాడైనా ఆలోచించారా...? ఇప్పటికైనా సమయం మించిపోలేదు. ఒక్కసారి నాలా మీ శరీర అంతరావయవాలు మీ పొరపాట్ల వలన ఎంత అలమటిస్తున్నాయో... గుర్తించండి....

5. అన్నట్లు జలోదరం వ్యాధి రావడానికి కారణం కూడా మీ మనుషుల్లో నా "లివర్ సోదరులు" దెబ్బతినడమేనని మీకు మరోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

నేనే కాదు, మీ శరీరంలోని అవయవాలన్నీ బలసంపన్నంగా వుండేందుకు తీసుకోదగిన ముందు జాగ్రత్తల గురించి మీరు తెలుసుకోలేకపోతే మీరూ, మీతో పాటు మేమూ ఎంతగానో నష్టపోతాం.

అందుకే, నేనూ మీరూ కూడా బలంగా వుండేందుకు కావలసిన సూచనలిద్దామని మీకు ఈ ఉత్తరం రాయడానికి పూనుకొన్నాను.

1. మెంతికూరని తరచూ వాడుకోవడం, మెంతుల్ని నానబెట్టి మొక్కగట్టి మెత్తని పేస్టులా చేసి 1 చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా తీసుకోవడం... చేస్తే మీ కడుపులో బలిపశువుగా మారిపోతున్న నాలో (లివర్) వచ్చే అనారోగ్యకర మార్పులన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. ముఖ్యంగా పొగత్రాగేవారు, మద్యపానం చేసేవారు, అతిగా మందులు వాడవలసివచ్చే అనారోగ్యంతో బాధపడ్తున్నవారూ ఈ విధంగా నాగురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడం అవసరం.
2. వస కొమ్మును అరగదీసి, గంధం (పేస్ట్) తీసి 1/2 చెంచా మోతాదులో తేనె కలిపి రెండుపూటలా తింటే మీ లివర్‌నైన నేను నూరేళ్ళు బలంగా జీవిస్తాను.
3. సోంపు (పెద్ద జీలకర్రలా వుంటుంది.)ని దోరగా వేయించి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ తినండి. ఇంక నాకు అనారోగ్యం అనేదే రాదు.
4. అల్లంని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, 1 చెంచా పొడిని అన్నం మొదటిముద్దలో నేతితో రోజూ తినండి. మీ కడుపులో వుండే అవయవాలన్నింటికీ మంచిది. ముఖ్యంగా నాలో వచ్చే ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, కామెర్లు మొదలైన వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.
5. నాలో వచ్చే వాపు వ్యాధికి 'కంద'ని ఆహార పదార్థంగా తీసుకొంటే ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది.
6. వెల్లుల్లి, అల్లం కలిపి దంచి, ఆహార పదార్థంగా తరచూ తీసుకొంటే నేను బలంగా వుంటాను. అన్నంలో తినలేని వారు శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడుపూటలా 1-2 మాత్రలు తీసుకొంటూ వుంటే నాలో జబ్బులేవీ రావు.

7. గోంగూరను ఉడకబెట్టి పులుసుకూరగా తింటారు. ఇది నేను బలంగా వుండేందుకు తోడ్పడే మంచి ఆహారపదార్థం. గోంగూరలో ఇనుము వున్న సంగతి మీకు తెలుసుగదా.
8. జీలకర్ర, ధనియాలు, వాము, శొంఠి, ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పుకలుపుకొని 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో తింటే జీర్ణాశయ వ్యాధులనేవే రావు.
9. చింతచెట్టు ఆకుని సేకరించి, నీడన ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా చింతాకుపొడిని తీసుకొని చిన్నముంత (లేక) చిన్నకుండలో వేయండి. ఐదారు ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు కూడా వేయండి. కొత్తది 4 అంగుళాల మేకు తుప్పు లేకుండా తెల్లగా వున్నది ఈ కుండలో వేయండి. ముంతలో 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి పొయ్యి మీద వుంచి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, మేకు తీసేసి, వడగట్టి, వచ్చిన ఆ కషాయంలో పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి ఇలా రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు చేస్తే మీ లివర్‌నైన నాకు ఏనుగంత బలం వస్తుంది. మీకు రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. జలోదరం, కామెర్లు, లివర్ జబ్బులన్నింటిలోనూ ఈ ప్రయోగం చేయవచ్చు. ఏ వ్యాధీలేని వారు, పిల్లలక్కూడా దీన్ని రోజూ ఇస్తే వారి ఆరోగ్యం మరింత బాగా వుంటుంది. ఇదే మేకుని శుభ్రం చేసి రోజూ వాడుకోవచ్చు. ఈ కషాయం కాయడానికి సత్తుగిన్నెలూ, స్టీలు గిన్నెలూ వాడవద్దు. చిన్న కుండని మాత్రమే వాడండి.
10. కృష్ణ తులసి (నల్లని తులసి) ఆకులు ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1-2 చెంచాల పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో తీసుకోండి. నాలో వచ్చు వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే నా ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు మార్గాలనేకం వున్నాయి. కావలసిందల్లా వాటిని పాటించేందుకు మీకు మనసు కావాలి. మీరు మనసున్నవారు కాబట్టే మీకిన్ని విషయాలు చెప్పాలని పూనుకున్నాను పాటిస్తారనే నమ్మకంతో...

ఇట్లు
సదా మీ సేవలో
మీ 'లివర్'

అందమైన శరీరానికి అంటుకున్న పీడ....
"ఎగ్జిమా"

"చర్మ సౌందర్యానికి రావణ పీడ-ఎగ్జిమా..."

అంతలోనే ముంచుకొస్తుంది. వచ్చిందంటే ఒక పట్టాన పోదు. పోయినట్లే పోయి తగుదునమ్మా అంటూ మళ్ళీ వస్తుంది. రాక్షస జాతి చర్మవ్యాధి ఎగ్జిమా.

ఈ వయసు వాళ్ళకి వస్తుంది. ఆ వయసు వాళ్ళకి రాదు... అనేది లేదు. చిన్నా-పెద్దా, ఆడా-మగా అనే దయాదాక్షిణ్యాలేవీ ఈ ఎగ్జిమా రాక్షసికి లేవు.

ఆయుర్వేదంలో దీని పేరు "పామా"

ఎగ్జిమా అంటే గ్రీకు భాషలో "నీరుకారే పొక్కులు" అని అర్థం. చిన్న చిన్న పొక్కులు గుంపుగా పెరిగి, అంతలోనే చితికి రసికారుతూ దురద, పోటు, జ్వరాలతో సతమతం చేస్తుంది ఎగ్జిమా. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మరుగుతున్న నీటి పైభాగం ఎలా కుతకుతలాడుతూ వుంటుందో అలా ఉంటుంది ఎగ్జిమా.

సుశ్రుతుడు ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని విపులంగా వివరించాడు.

"సస్రావ కండూ పరిదాహకాభిః
పామాణుకాభిః పిడకాభిరుహ్య"

రసి కారుతూ, దురద పెడుతూ మంటపుడుతూ, బాధపెట్టే పొక్కుల్ని 'పామా' (ఎగ్జిమా' అనే వ్యాధిగా ఆయన వర్ణించాడు.

ఎప్పుడో క్రీస్తుపూర్వం నుంచీ ఈ వ్యాధిని వైద్య ప్రపంచం ఎదుర్కొంటూనే ఉంది. కానీ, ఈనాటికీ దీనికి శాశ్వత పరిష్కారం దొరకలేదు.

ఎగ్జిమాకు ఇవీ కారణాలు

పామా(లేక) ఎగ్జిమా అనే ఈ చర్మ వ్యాధికి నాడీ వ్యవస్థలో (నెర్వస్ సిస్టమ్) మార్పులు ఒక కారణంగా కొందరు శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. న్యూరోజెనిక్ థియరీ అంటారు దీన్ని.

శరీరంలో కొన్ని గ్రంథులలో మార్పులు, ఎలర్జీ వలన చర్మంపై కన్పించే కొన్ని విష లక్షణాలు ఈ వ్యాధికి కారణంగా మరి కొందరి అభిప్రాయం.

ఇవికాక, వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే కొన్ని లక్షణాలు, మరికొన్ని ఇతర కారణాలు కూడా ఈ వ్యాధిని తీసుకొస్తున్నాయి.

మొత్తంమీద పైన చెప్పినవన్నీ ఎగ్జిమా వ్యాధికి కారణాలే. కాబట్టి, నాడీ సంబంధమైన ఎలర్జీ సంబంధమైన, గ్రంథుల సంబంధమైన శరీర జీవన క్రియల సంబంధమైన, ఇతర బాహ్య కారణాల సంబంధమైన (న్యూరో ఎలర్జిక్, ఎండోక్రైన్, మెటబోలిక్, ఎక్సోజెనిక్) వ్యాధిగా ఎగ్జిమాని భావిస్తున్నారు వైద్యులు.

"ఎలర్జీ లక్షణానికి కన్నకూతురు "ఎగ్జీమా"

పై కారణాలన్నింటిలోనూ ఎలర్జీ అనేది ఎగ్జిమా చర్మ వ్యాధికి ముఖ్యమైన కారకం.

ఒకసారి ఎగ్జిమా చర్మవ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మనం వాడుకునేవి, మనం తినేవి, మనం తాగేవి అనేకం క్రమేణా మనకు పడకుండా పోవడం జరుగుతుంది. పోలీవేలెంట్ సెన్సిటైజేషన్ అంటారు దీన్ని. ఎగ్జిమా వ్యాధికి "ఎలర్జీ" అనేది కన్నతల్లి అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

శరీరానికి సరిపడని వస్తువులను మనం తీసుకున్నప్పుడు, సాధారణంగా ఎగ్జిమా మచ్చలపైన దాని ప్రభావం కొంచెం ఆలశ్యంగానే ఉంటుంది. "డిలేడ్ ఎలర్జిక్ రియాక్షన్"ని ఎగ్జిమాలో మనం తరచూ చూస్తాం. పెన్సిలిన్, బి.కాంప్లెక్స్ వంటి మందులు మనకు పడనప్పుడు చాలా సీరియస్‌గా, ప్రాణాంతకమైన లక్షణాలు వెంటనే రావచ్చు కూడా.

కాబట్టి, ఎగ్జిమా చర్మవ్యాధితో బాధపడేవారు ఏ వస్తువుని వాడుకోవాలన్నా, ఏ మందులు తీసుకోవాలన్నా తగినంత జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

ఎగ్జిమా అనేక రకాలు

ఎగ్జిమాలో చాలా రకాలున్నాయి.

రావణాసురుడికి పది తలకాయలున్నట్లే, ఈ ఎగ్జిమా రావణుడికి ఉన్నాయి. ఒక్కో తలకాయ ఒక్కో రకంగా పీల్చి పిప్పి చేస్తుందన్నమాట.

ఎగ్జిమా మచ్చల్నిబట్టి, వాటి ఆకారాన్ని బట్టి, వాటి వలన కలిగే లక్షణాల్ని బట్టి, ప్రూరైజినస్ ఎగ్జిమా అనీ, మైక్రోబియల్ ఎగ్జిమా అనీ, నమ్ములర్ ఎగ్జిమా అనీ, సెబోరిక్ ఎగ్జిమా అనీ. పసిపిల్లలకు వచ్చే ఇన్‌ఫాన్‌టైల్ ఎగ్జిమా అనీ... ఇలా ఎగ్జిమాలో అనేక రకాలున్నాయి. ఒక్కో ఎగ్జిమా, ఒక్కో ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో, ఒక్కో ప్రత్యేకమైన లక్షణంతో ఉంటుంది.

ఎగ్జిమా గురించి స్థూలంగా ఒక అవగాహనను ముందుగా ఏర్పరచుకుంటే, ఎగ్జిమాలో రకాల గురించి విడివిడిగా మనం రాబోయే వ్యాసాలలో చర్చించుకుందాం.

ఎగ్జిమాలో ఎన్ని రకాలున్నప్పటికీ, ప్రాథమికంగా వీటి చికిత్సా సూత్రం ఒకటే. అయితే, వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి, ఆ వ్యాధి వచ్చిన కారణాలను బట్టి, వ్యాధి సోకిన రోగి శరీర తత్వాన్నిబట్టి, చికిత్సలో మార్పులుంటాయి.

ఉదాహరణకు రక్త నాళాలు పొంగి రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోడం వలన "వారికోస్ ఎగ్జిమా" అనే చర్మ వ్యాధి వస్తుంది.

వారికోస్ ఎగ్జిమాలో మొదట రక్త ప్రసరణను సరిచేస్తేగానీ, ఎగ్జిమా చికిత్సలు ఫలించవు.

ఇలా, కారణాన్ని బట్టి, ఎగ్జిమా కూడా మారిపోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి, రోగిని పరీక్షించకుండా చర్మవ్యాధికి వైద్య సలహాకోరడం మంచిది కాదు. పోస్ట్ ద్వారా వైద్యులు హానికరమైనవని మా తెలివైన పాఠకులు తేలికగానే గ్రహించగలరన్న విశ్వాసం మాకుంది.

ఎగ్జిమాలో మానసిక చికిత్సలు

ఎగ్జిమా వ్యాధి ప్రాథమికంగా ఎలర్జీ వలన ఏర్పడేదే అయినప్పటికి, మానసికమైన అంశాలు అనేకం ఈ వ్యాధి తీవ్రతకు కారణం అవుతోన్నాయి.

మానసిక చికిత్సలు, హిప్నో సజెస్టివ్ చికిత్సలు, నిద్రా జనకాలు కూడా ఈ వ్యాధి చికిత్సలో ఒక్కోసారి అవసరం.

ఎలర్జీని తగ్గించే మందులు, పరిమిత ప్రమాణంలో కార్టికోస్టిరాయిడ్ల వాడకం ఒక దశలో తప్పనిసరి కావచ్చు కూడా.

కొన్ని ప్రత్యేకమైన కేసుల్లో ఎనబోలిక్ స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ల అవసరం కూడాఉంటుంది. వీటన్నింటినీ, చర్మవ్యాధి నిపుణుల పర్యవేక్షణతో జాగ్రత్తగా ఆచితూచి వాడడం అత్యవసరం.

ఎగ్జిమాకు ఆయుర్వేద వైద్యం

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ఎలర్జీ లక్షణాలకు శాశ్వత పరిష్కారం కోసం అహరహం శ్రమిస్తోంది.

ఓ కొత్త ఔషధాన్ని కనిపెట్టినా, దాని వెన్నంటి అనేక అవలక్షణాలు కూడా వస్తూండడంతో చికిత్స నిష్ఫలంగా మారుతున్న సందర్భాలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి.

ఈ పరిస్థితుల్లో ఆయుర్వేద ఔషధాలు మంచి ప్రయోజనాన్ని ఇస్తున్నాయి.

తాళసింధూరం, గంధక రసాయనం, తారకేశ్వర రసం, రసమాణిక్య రసం, రక్తశోధకవటి, పంచసకార చూర్ణం, ఖదిరారిష్ట, బబ్బులాద్యారిష్ట, శారిబాద్యాసవం వంటి అనేక శక్తివంతమైన ఔషధాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఉన్నాయి. ఇవి నిరపాయకరమైనవి.

నిపుణుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో ఈ వ్యాధికి చికిత్స విజయవంతం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఎలర్జీ తగ్గితేగాని, పడకపోవడం అనే లక్షణం నుంచి శరీరానికి విముక్తి లభిస్తేగాని ఎగ్జిమా, కాంటాక్ట్ ఎలర్జిక్ డెర్మటైటిస్, బొల్లి, అనేక ఇతర చర్మ వ్యాధులు, అలాగే ఉబ్బసం, వాంతులు, తుమ్ములు, తలనొప్పి వంటి ఎలర్జీ వ్యాధుల నుంచి మానవాళికి విముక్తి లభించదు.

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఎలర్జీని తగ్గించే ద్రవ్యాలుగా అనేక ఔషధుల్ని పేర్కొన్నారు. వాటిలో మనకు తేలికగా లభ్యమయ్యే వాటిని ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాం.

అంతర తామర, ఉమ్మెత్త, కుంకుడు గింజల లోపలి పప్పు, కర్కోటక శృంగి, గచ్చకాయ గింజల లోపలి పప్పు, జాపత్రి, నీలి, పెన్నేరు, మామిడి టెంకలోపలి పప్పు, రావి పళ్ళు, విష్ణుక్రాంతం పూలు, లవంగాలు, సీమ గోరింట విత్తులు... ఇంకా అనేకం ఆస్మాలో ఆయాసం తీవ్రతని తగ్గించేందుకు, ఎగ్జిమాలో ఎలర్జీ తీవ్రతని తగ్గించేందుకు తోడ్పడేవి ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంధాలలో కన్పిస్తాయి.

చివరగా ఒక మాట....

ఎలర్జీ అనేది మనిషితోపాటుగా అనాదిగా వస్తున్న లక్షణమే అయినప్పటికీ, ఈనాడు సర్వసాధారణమైన అంశమైపోయింది. ఎలర్జీ లేని వ్యక్తులు అపురూపం అయిపోయారిప్పుడు.

పడని వస్తువుని ప్రయత్నం మీద శరీరానికి సరిపడేలా చేసుకునే (డీ-సెన్సిటైజేషన్)లోపే మరో కొత్త వస్తువు సరపడకుండాపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది.

పారిశ్రామీకరణ పెరిగేకొద్దీ, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో మనం విఫలం అయినపక్షంలో "ఎలర్జీ" వలన వచ్చే వ్యాధుల తీవ్రత పెరుగుతుందేగానీ తగ్గదని హెచ్చరిక.

ఇంతకీ, "అందమైన చర్మానికి రావణాసురుడి పీడ ఎగ్జిమా" అనే వాక్యంతో ప్రారంభించాం. ఆ రావణుడు ఎవరో ఈపాటికి మీరు గ్రహించే వుంటారనుకుంటాను....పరిశ్రమలు సృష్టించే కాలుష్యమే.

హార్ట్ ఎటాక్‌లా భయపెట్టే గుండెల్లో నొప్పి "హార్ట్ బర్న్"

గుండెల్లో నొప్పి అనగానే, రోగికే కాదు, రోగి సమీప బంధువులక్కూడా ఖంగారే. కాళ్ళూ, చేతులూ ఆడవు. అప్పటికప్పుడు ఏం చేయాలో తోచదు. వ్యాధివలన రోగి చెమటలు కక్కుతూ అతలాకుతలం అవుతుంటాడు. ఖంగారువలన రోగి సన్నిహితులకూ ముచ్చెమటలు పోస్తుంటాయి.

తలా ఒక దిక్కుకూ పరిగెత్తి ఎవరో ఒక డాక్టర్‌ని ఇంటికి తీసుకొద్దామనుకుంటారు. ఏ డాక్టర్ చూస్తారో కనుక్కుందామని మరోకాయన బయల్దేరతాడు. మందుల షాపుకు వెళ్ళి ఒక నొప్పి బిళ్ళ తెచ్చి వేసి 10 నిమిషాలు చూద్దాంలే... కాసింత అమృతాంజనమో, జండూబామోరాద్దాం అని ప్రథమ చికిత్స ప్రారంభిస్తాడు... ఇంకో ఆయన. ఇంట్లో ఆడాళ్ళందరూ చుట్టూ మూగి రోగిమీదపడి శోకాలు ప్రారంభిస్తుంటారు. కేవలం ఇలా ఊపిరాడక ప్రాణంపోతున్నా సరే పట్టించుకోకుండా రోగిమీదపడి తలలు బాదేసుకొంటూ వుంటారు.

ఈలోగా పుణ్యకాలం గడిచిపోతుంటుంది. రోగిని తక్షణం ఆసుపత్రికి తరలించే ప్రయత్నం ఎవ్వరూ చెయ్యరు. ఎప్పటికో జ్ఞానోదయం అయ్యి ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళిన తర్వాత అన్ని పరీక్షలూ అయ్యి చికిత్స ప్రారంభం అయ్యాక చాలా గుండెనొప్పి కేసులు కేవలం 'గ్యాస్ ట్రబుల్' మూలాన వచ్చినవేనని చెప్పి, గుండె పదిలంగానే వుందని, మందులు రాసిచ్చి పంపిస్తుంటారు డాక్టర్లు.

ఇక్కడే ఓ చిక్కుంది. చాలామంది గుండె నొప్పి విషయంలో ఇలాగే, గ్యాస్ ట్రబుల్ అయ్యుంటుంది లెమ్మని అజాగ్రత్త వహించడం వలన అది నిజం గుండెనొప్పే అయ్యి ప్రాణాపాయం సంభవించిన సంఘటనలు కూడా చాలా చాలా వున్నాయి. నిజానికి ఇలా భ్రమపడి అశ్రద్ధ చేసేవే ఎక్కువ.

1) గుండెనొప్పి అయినా, గుండెకు సంబంధం లేకుండా కేవలం గ్యాస్ ట్రబుల్ వ్యాధి అయినా, దాన్ని తేల్చవలసింది-

హృదయ వ్యాధి నిపుణులు, హృదయాన్ని పరీక్షించే యంత్రాల పరీక్షలు మాత్రమే.

2) గుండెనొప్పి రాగానే రోగిని తక్షణం అరనిమిషం కూడా వృధా చేయకుండా ఆసుపత్రికి తరలించడం అవసరం. ఆలస్యం అయిన కొద్దీ గుండె డామేజ్ ఎక్కువ అయి ప్రాణాపాయస్థితి ముంచుకొస్తుంది.

3) చిరువైద్యాలు, చిట్కాలు ప్రయోగిస్తూ కాలయాపన చేయడం వలన రోగిని బ్రతికించుకునే అవకాశాలు తగ్గిపోతుంటాయి.

4) అది గ్యాస్ ట్రబుల్ మూలాన వచ్చిందే అయినా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే. లేకపోతే "నాన్నా పులి...." కథ అయిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ఇంతకీ, హార్ట్ ఎటాక్ లాగ మనల్ని భయపెట్టే ఆ వింత "గ్యాస్ ట్రబుల్" కథాకమామీషు ఏమిటో తెల్సుకుందాం.

జీర్ణవ్యవస్థ అనేది పెదాల దగ్గర నుంచి ప్రారంభం అవుతుంది. నాలుక, గొంతు కూడా జీర్ణాశయంలో భాగాలే. గొంతు దగ్గర నుంచి కడుపు వరకూ ఒక పొడవాటిగొట్టం లాంటి పేగుభాగం వుంటుంది. దీన్ని "ఈసోఫేగస్" అంటారు. ఈ 'ఈసోఫేగస్' నుంచి అసలైన పేగులు బయల్దేరతాయి. పేగులో మొదటి భాగాన్ని ఆమాశయం (గ్యాస్ట్రియం) అంటారు. ఆ తర్వాత చిన్న పేగులూ, పెద్ద పేగులూ వగైరా వుంటాయి.

ఇదీ టూకీగా జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన అమరిక. ఇప్పుడు గుండెనొప్పి కథ ఈసోఫేగస్ చివరి భాగం ఆమాశయం మొదటి భాగం కలిసేచోట మొదలౌతుంది.

రెండు రొమ్ములూ కలిసే చోట, పొట్టకిపైన వేలు పెట్టి నొక్కి చూడండి. గుండెకి కుడివైపున పక్కటెముకులు కలిసే భాగం గుంటపడినట్లుగా వుంటుంది. ఇది ఆమాశయం పై భాగం కాబట్టి ఈ ప్రాంతాన్ని ఎపిగ్యాస్ట్రియం అంటారు. ఈ ఎపిగ్యాస్ట్రియంలో అలజడి ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినంత హడావిడి చేస్తుంది.

ఒక విధంగా ఇది మంట మండినట్లు వుంటుంది. "గుండెల్లో మంటగా వుందండీ" అని చెప్తూంటారు చాలామంది రోగులు. అందుకే దీన్ని "హార్ట్‌బర్న్" అని కూడా పిలుస్తారు.

ఒక్కొక్కసారి చిన్నగా వుండవలసిన ఈ మంట పెద్దదై కత్తితో పొడిచినట్లు, గుడ్డని మెలితిప్పి నీళ్ళు పిండినట్లు తీవ్రమైన నొప్పిగా మారి, అటు గొంతులోకి, ఇటు వెన్నులోకి అలాగే గూడలోకీ, చేతుల్లోకీ నొప్పి తన్నుకొస్తుంది. చెమటలు కూడా పడతాయి. ఏ పరీక్షా చేయకుండా రోగిని చూస్తే మాత్రం ఇది "హార్ట్ ఎటాక్" అనే అనిపిస్తుంది.

ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు రోగి స్పష్టంగా తనబాధని చెప్పలేడు. ఆమాశయంలో ఇరిటేషనగా మంటగా వుంది, ఎపిగ్యాస్ట్రియమ్‌లో వున్న సున్నితమైన మ్యూకస్ పొరకు ఈ మంట పాకి అక్కడ నొప్పిని కల్గిస్తున్న సంగతిని రోగి గ్రహించుకోలేదు. అందువలన తన నొప్పి

గుండెనొప్పిగానే భావిస్తాడు. గుండెకు కుడి భాగంలో కాసింత ఇవతలగానే ఈనొప్పి ప్రారంభం అవుతున్నా అంతా సెంటీమీటర్లలో వున్న దూరమే కాబట్టి గుండెనొప్పిగానే రోగి భావించి కంగారు పడతాడు. పడుకున్నా, వెల్లకిలా వెనక్కి వాలినా, కూర్చున్నా బాధ పెరుగుతుంది.

కడుపుబ్బరం, విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం నోట్లో నీళ్ళు రావడం, ఒకటి రెండు వాంతులు అవడం... ఇలాంటి వన్నీ "గుండెమంట" వ్యాధిలో ముఖ్యలక్షణాలే గానీ, ఇవే లక్షణాలు హార్ట్ ఎటాక్ వస్తున్నప్పుడు కూడా వుంటాయి. కాబట్టి తస్మాత్ జాగ్రత్త.

కడుపులో అమ్ల పదార్థాలు, అజీర్తిని కల్గించే ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువైనప్పుడు, జీర్ణశక్తి పూర్తిగా ఫెయిలైపోతుంది. కడుపులో పుల్లటి యాసిడ్‌లు అదే పనిగా చేరుకుంటాయి. యాసిడ్ వలన కడుపులో మంట, నొప్పి, ఉబ్బరం, గ్యాస్ బయల్దేరతాయి. వీటనే మనం 'గ్యాస్ ట్రబుల్' వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్పుకుంటాం. ఒక్కోసారి యాసిడ్ మరింతగా పెరిగి, కడుపుకు పైభాగాన వున్న ఈసోఫేగస్‌లో కూడా మంట, నొప్పి తెచ్చిపెడ్తుంటాయి. అందువలన ఈసోఫేగస్ లోపలిభాగం వాచిపోయి ఎర్రగా పుండు పడిపోతుంది.

ఈసోఫేగస్‌లో వాపు రానంత వరకూ గుండెమంట గుండెమంటగానే తెలుస్తుంది. వాపు వచ్చిన తర్వాత అది ఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్ వ్యాధిగా మారితే, నొప్పి తీవ్రంగా వుండి పూటపూటా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినంత హడావిడిచేస్తుంది.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం ఏమంటే, రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్ వ్యాధిలో కూడా ఇ.సి.జి అనే గుండెపరీక్ష చేయిస్తే కొద్దిపాటి తేడాలు కన్పించే అవకాశం వుంది. ఎంజైనా గుండెనొప్పిలా వుంటుంది ఈ బాధ. ఒక్కసారి, రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్, ఎంజైనా గుండెనొప్పి రెండూ వుండే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు.

కాబట్టే 'గుండెల్లోనొప్పి'ని అదేం చేస్తుందిలెమ్మని అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని హెచ్చరించవలసి వస్తుంది. ఇది కాసింత సున్నితంగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం. కాబట్టి జాగ్రత్తగా మళ్ళీ మళ్ళీ ఈ విషయాల్ని చదివి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

హార్ట్ బర్న్ వ్యాధికీ, హార్ట్ ఎటాక్ వ్యాధికీ స్పష్టమైన తేడా వున్నా లక్షణాలు ఇంచుమించు ఒకటే కావడంతో, చిన్నదానికి పెద్ద చికిత్సలు చేసి వేలకు వేలు వృధా ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంటుంది. ఆఖరికి "వడ్లగింజలో బియ్యపుగింజ" మాదిరి 'ఏమిలేదు... గ్యాస్‌ట్రబుల్ అంతే' అనుకోవాల్సి వస్తుంది.

అదృష్టవశాత్తూ కొన్ని చిన్న "క్లూలు" హార్ట్ బర్న్‌ని గుర్తించడానికి ఉపయోగపడేవి వున్నాయి.

1. వంగినా, గొంతుకు కూర్చున్నా, పొట్టమీద ప్రెషర్ పడితే గుండెలో నొప్పి అన్పిస్తుందనుకోండి అది హార్ట్ బర్న్ వ్యాధిగానీ, హార్ట్ ఎటాక్ వ్యాధి కాదు.

2. భోజనం చేసిన వెంటనే డొక్కలలో నొప్పి బయల్దేరుతుంది. ఒక ముద్ద ఎక్కువగా తిన్న రోజున ఈ నొప్పి ఎక్కువగా వుంటుంది.
3. వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు గుండెనొప్పి అధికంగా వుంటుంది. రాత్రి పడుకునేవేళ గుండెనొప్పి తరచువచ్చి అవస్థ పడ్తుంటుంది. ఊపిరి అందనట్లు పై ప్రాణాలు పైనే పోతున్నట్లనిపిస్తుంది.
4. నోట్లో నీళ్ళురావడం, గొంతులో సూదులు గుచ్చుకున్నట్లనిపించడం, వికారం, వాంతి వెళ్ళేలా వుండటం, నోరు చేదు ఇవన్నీ కూడా "హార్ట్‌బర్న్"లో వుంటాయి. కడుపులోకి వెళ్ళిన ఆహారం ముందుకు నడిచి జీర్ణం అయిపోవాలి. అలాకాకుండా ఆగిపోయి వెనక్కి నడిచి 'వాంతి' అవుతుంది. వాంతి రాబోయే ముందు కొన్ని నిమిషాల సేపు మనిషి తీవ్రమైన అలజడికి లోనవుతాడు. నిలువెల్లా చెమటతో తడిసిపోతాడు. వాంతి అయ్యాక కొంత రిలీఫ్ వస్తుంది.
5. ఉడికించిన కూరలో నీళ్ళు వంచినట్లు వాంతి ధారగా అవుతుంది "హార్ట్ బర్న్" వ్యాధిలో
6. గుండెలో నొప్పి లేకుండా కూడా ఇలా వాంతి అయ్యే వారు కొందరుంటారు. ఆహారం తీసుకున్నాక అది జీర్ణం అయ్యేలోపు ఎంతో కొంత వాంతి అయితీరాల్సిందే వీళ్ళకి! అప్రయత్నంగా దానికదే ఎటువంటి హెచ్చరికా లేకుండా ఆహారం తీసుకున్న ప్రతిసారీ వాంతి చేసుకొంటూ వుంటారు. ఎవరి ఇంటికైనా చుట్టం చూపుగా వెళ్దాం అంటే, వాంతి చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి సిగ్గుతో వీళ్ళు విందులూ, శుభకార్యాలూ అన్నీ మానుకొంటుంటారు. ఇది కూడా ఈ 'రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్'కు సంబంధించిన వ్యాధి లక్షణమే! దీన్ని చక్కటి ఆయుర్వేద చికిత్స ద్వారా నయం చేసేందుకు మంచి మందులున్నాయి.
7. ఆల్కహాల్, చింతపండు చారు, సాంబారు, ఆవకాయ, మాగాయ, గోంగూర... ఇలా అతి పుల్లగా కారంగా వుండే వస్తువులు అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు ఈసోఫేగస్‌లో మంటపుట్టి లోపల వాచిపోతుంది. పులుపు కారం తగ్గించేసి ఎసిడిటీని పోగొట్టే మందులు వాడ్తూ వుంటే కొంతవరకూ ఇది కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.
8. ఒక్కోసారి ఈసోఫేగస్‌లోపల సున్నితమైన పొరలో వాపు ఎక్కువైనప్పుడు పేగులోకి ఆహారం నడిచే మార్గం మూసుకుపోతుంది. దాంతో ఆహారం కదలక నిలిచిపోయి విపరీతమైన పోటూ, నొప్పి వస్తాయి. దారికాసింత వదిలి ఆహారం ముందుకు కదలాలి. లేదా వాంతి అయిపోవాలి. అందాకా నొప్పి తగ్గదు.
9. చాలాకాలంగా గుండెనొప్పితో తరుచూ బాధపడడం, గొంతుపూడుకుపోయి మాట పెగలకపోవడం, ఇవన్నీ ఈ హార్ట్‌బర్న్ లక్షణాలే.

10. ఆహారం తీసుకున్నప్పుడల్లా గొంతు బొంగురుపోయి తరచూ గుండెల్లో నొప్పి వస్తున్నట్లే తరచూ గ్యాస్ ట్రబుల్ ఏర్పడుతున్నా అది అశ్రద్ధ చేసే విషయం ఎంతమాత్రమూ కాదు. కేన్సర్‌కు దారి తీయవచ్చు కూడా! మామూలు "హార్ట్ బర్న్" అని అశ్రద్ధ చేయవద్దు. ఈ మామూలు నొప్పే ఆఖరికి కేన్సర్‌గా మారవచ్చు. అంతా అయిపోయాక ఇప్పుడొచ్చారంటారు వైద్యులు.

గుండెనొప్పికి కారణాలు తెలుసుకునే పరీక్షలు

రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటీస్ అనీ, హార్ట్‌బర్న్ అనీ మనం చర్చించుకున్న ఈ గుండెల్లోనొప్పి తరచూ వస్తుంటే, బేరియం అనే రసాయనాన్ని త్రాగించి ఎక్స్‌రేలు తీయించి చూస్తారు. ఈ ఎక్స్‌రేలలో ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవుతుందా లోపల ఎక్కడైనా పుండుపడిందా, వాపు ఏర్పడిందా, కేన్సర్ లక్షణాలు ఏమైనా వున్నాయా... అనే విషయాలు తెలుస్తాయి.

ఎండోస్కోపీ అనే పరీక్ష చేయిస్తే ఈసోఫేగస్‌ని నేరుగా కళ్ళతో చూచి పరీక్షించి, ఏ మేర్లకు పేగులోపలి పొర డామేజ్ అయ్యిందో తెలుస్తుంది. పేగులోపలి మ్యూకస్ పొరలో చిన్నముక్క తీసి బయాప్సీ పరీక్షచేసి కేన్సర్ లక్షణాలున్నాయేమో వైద్యులు పరిశీలిస్తారు.

గుండెనొప్పి (హార్ట్‌బర్న్) గుండెజబ్బు కానప్పటికీ, అది అంత తేలికగా తీసిపారేసే వ్యాధి కాదు. అన్ని రకాల పరీక్షలూ చేయించుకోవాల్సిందే.

ముక్కులోంచి కడుపులోకి ఒక సన్నని ట్యూబ్‌వేసి ఈసోఫేగస్‌లో ఆమ్లాన్ని ఒకసారి, క్షారాన్ని ఒకసారి వేసి రిజల్ట్ ఎలావుందో పరీక్షిస్తారు.

తరచూ వచ్చే గుండెనొప్పి ఇంత జాగ్రత్తగా పరీక్షించవలసిందే మరి.

గుండెనొప్పిని ఇలా ఎదుర్కోండి

తరచూ వచ్చే ఈ గుండెనొప్పిని ఎదుర్కోవాలంటే రోగి అందించవలసిన సహకారం చాలా వుంది.

1. రోగి ఆచారాలు, పద్ధతులు, ఆలోచనలూ అన్నీ సమూలంగా మారిపోవాలి.
2. టెన్షన్‌లు పెట్టుకోకూడదు. మానసిక ప్రశాంతత కావాలి. ద్వేషాలు అసూయవంటివికడుపునీ, గుండెనీ రంపపు కోత కోస్తాయి.
3. పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, ఊరగాయలు, దుంపకూరలు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండి, శనగపప్పులతో వండినవీ, అతి తీపి పదార్థాలు ఇవన్నీ, గుండెమంట,

గుండెనొప్పి. గ్యాస్ ట్రబుల్ పెంపొందింపచేసే అంశాలు. చాలా తేలికగా తక్కువగా ఆహారం తీసుకోండి. ఎక్కువ అన్నం తింటే బాధ పెరుగుతుంది.

4. ఆల్కహాల్, సారా, కల్లు, గుట్కాలు, పాన్ మషాలాలు, వక్కపొడి, అదేపనిగా పీతలా కాఫీ, టీలు త్రాగడం, పొగత్రాగే అలవాటు... ఇవన్నీ కొనసాగించేవారిమీద మందులు అణుమాత్రం కూడా పనిచేయవు. స్మోకింగ్ చేస్తూ నోట్లో పొగ ఊదుకొంటూనే ఆస్పత్రిలోకి వచ్చే పెద్దలకు కడుపుమంట తగ్గాలంటే సాధ్యమా చెప్పండి? వైద్యులు మందులు ఇస్తారుగానీ, ధూమకేతువుల మీద అవి పనిచేయవు కదా. పొగత్రాగడం పొగాకు నమలడం (గుట్కా, పాన్ మషాలాలు) కన్నా తక్కువ ప్రమాదకరం కాదని మనవి చేస్తున్నాను.
5. తలకట్టువైపున మంచపు కోళ్ళు క్రింద ఆరంగుళాల ఎత్తు పెట్టి, మంచాన్ని పైకి లేపితే మంచం వాలుగా వుంటుంది. ఎత్తులేచిన వైపు తలపెట్టుకొని పడుకోండి. గుండెమీద ప్రెషర్ తగ్గుతుంది. నొప్పి రిలీఫ్ ఇస్తుంది.
6. రానిటిడిన్, ఫామోటిడిన్, సిమెటిడిన్, ఒమిప్రజోల్ వంటి మందులు ఎసిడిటీని తగ్గించి, లోపల పొరలో వచ్చిన పుండును మానేలా చేసేందుకు ఉపయోగిస్తాయి. ఈ మందులు బ్రహ్మాస్త్రాలు, బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తాయి. కానీ, ఒక్కసారికే పనికొస్తాయి. పదే పదే అదేపనిగా వాడితే మొదట వచ్చిన తగ్గుదల పోనుపోనూ వుండదు. అందుకే ఆహార విహారాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ గుండెనొప్పి రాకుండా చూసుకోవాలేగానీ, అన్నీ తినేసి ఆనక మందులు వేసుకోవచ్చుననుకుంటే మీ మీద పనిచేసేందుకు మందులు ఏవీ మిగిలివుండవని మనవి.
7. మందులు ఫెయిలైతే ఆఖరి అస్త్రం ఆపరేషన్ అవుతుంది?.
8. ఆపరేషన్‌తో ఈ కథ పూర్తి అయినట్లు కాదు. ఆపరేషన్ జరిగిన తర్వాత కూడా ఈ కారణాలను మీరు మళ్ళీ మళ్ళీ కొనసాగిస్తూనే వుంటేమళ్ళీ మళ్ళీ ఆపరేషన్ చేయాల్సి వస్తుంది కూడా. కాబట్టి రోగాన్ని తగ్గించుకునే విషయంలో రోగి బాధ్యతే ఎక్కువన్న మాట.
9. అన్నీ చెప్పుకున్నాం. అసలు సంగతి ముచ్చటించటేదు. ఈ జాగ్రత్తలన్నీ చెప్పిన తర్వాత చాలామంది అనుకొంటూ వుంటారు. ఇవన్నీ పాటిస్తున్నా కూడా మాకు గుండెనొప్పి, మంట వస్తూనే వున్నాయని. తలనొప్పి కోసమో, చర్మవ్యాధుల కోసమో, మరేదైన దీర్ఘవ్యాధులకోసమో వాడే మందులు కడుపులో ఇరిటేషన్ తీసుకొచ్చి ఈ వ్యాధిని తెచ్చి

పెడుతూ వుండొచ్చు. ఒకసారి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మొదలైన తర్వాత మీరు దాన్ని నిలువరించగలగడం చాలా కష్టం.

10. ఎక్కువమంది రోగుల విషయంలో మిస్సయ్యేది గాల్‌స్టోన్స్ (లివర్‌లో రాళ్ళు) వ్యాధిని. కుడి డొక్కల్లో నొప్పి, కడుపులో బరువు, గుండెలో మంట, భోజనం చేశాక బరువు ఎక్కువై ఊపిరి ఆడకపోవడం, అజీర్తి, త్రేన్పులు, కడుపులో మంట, వాంతులు అన్నీ ఈ గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిలోనూ వుంటాయి. కాబట్టి ఒకసారి కడుపులో వున్న అవయవాలన్నీ కలిపి అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ చేయించడం మంచిది. చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

హార్ట్ బర్న్‌కు ఆయుర్వేదంలో విముక్తి

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో మందులు ఈ వ్యాధిని చాలా శక్తివంతంగా అరికట్టేవి వున్నాయి. తామ్ర భస్మం, సోమనాథీయ తామ్రం, శంఖ భస్మం, శంఖవటి, మండూర భస్మ, వరాట భస్మ, సువర్ణభూపతి, శూలగజకేసరి. శూలకుఠారం, సూతశేఖర రసం, లీలా విలాస రసం వంటివి ఎన్నో మందులు ఉన్నాయి.

1. విరేచన బద్ధకం లేకుండా రోజూ రెండుసార్లు ఫ్రీగా విరేచనం జారిపోయేలా అయ్యేట్లు చూసుకోండి. "హార్ట్‌బర్న్" వ్యాధి మిమ్మల్ని ఏమీ చెయ్యదు.
2. సోపును దోరగా వేయించి 1 చెంచా సోపు ఆహారం తర్వాత రెండు పూటలా తీసుకోండి. లోపలి పైత్యం తగ్గుతుంది.
3. అల్లాన్ని సన్నగా ముక్కలుగా తరిగి, నేతిలో వేయించి తగినంత ఉప్పు కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. అన్నంలో మొదటగా ఐదారు అల్లం ముక్కలు కలుపుకొని, నెయ్యివేసుకొని తిని, ఆ తర్వాత భోజనం చెయ్యండి.
4. తులసి ఆకుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి, ఒక చెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తీసుకోండి. అవసరం అయితే మోతాదు మరికాస్త పెంచినా మంచిదే. గుండెనొప్పి కడుపునొప్పి తగ్గిపోతాయి.
5. నేతి బీరకాయలు, బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, బూడిద గుమ్మడి ఇవన్నీ హార్ట్ బర్న్ వ్యాధిలో మేలుచేసే ఆహారం. వీటిని సాధ్యమైనంత తరచూ తీసుకొంటే మంచిది.
6. ముల్లంగి జ్యూస్ రోజూ త్రాగితే చలవ.
7. రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలు పోసుకొని ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తినండి. కడుపులో మంట, హార్ట్ బర్న్, రిఫ్లక్స్ ఈసోఫేగయిటిస్, గుండెలో మంట అన్నీ తగ్గుతాయి. కడుపు చల్లగా, దండిగా వుంటుంది.

8. ధనియాలు, జీలకర్ర నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని, రోజూ అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలోగానీ, ఉప్మాలలోగానీ తీసుకోండి. గుండెనొప్పి, గుండెమంట తగ్గుతాయి.

9. రాగులు (చోళ్ళు, తవిదలు) మొక్క గట్టించి, ఎండబెట్టి, దోరగా వేయించి మరపట్టించండి.ఈ పిండినే రాగిమాల్ట్ అంటారు. దీన్ని మజ్జిగలో కలుపుకొని పంచదారగానీ ఉప్పుగానీ కలుపుకొని త్రాగండి. ఐదారు చెంచాలు రోజుమొత్తం మీద తాగాలి. గుండెమంట తగ్గుతుంది.

10. ఈ వ్యాధికి మజ్జిగ అసలైన మందు. మజ్జిగని ఎంత ఎక్కువగా త్రాగితే అంత మేలుచేస్తుంది. పులవకుండా ఏ పూటవి ఆపూట తోడుపెట్టి మజ్జిగచేసుకొని త్రాగండి. కడుపులో "చల్ల"గా వుంటుంది.

11. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావ త్రాగితే చలవచేస్తాయి.

12. కందికట్టు, పెసరకట్టు చాలా మేలుచేస్తాయి.

13. పెసరపులగం నెయ్యి వేసుకొని తింటే గుండెనొప్పి వ్యాధిలో చాలా మంచిది. పెసరపప్పు ఒక భాగం, బియ్యం నాలుగు భాగాలు కలిపి అన్నం వండుకోండి. అదే పెసర పులగం. ఆ అన్నంలో కూర, పప్పు వగైరాలు మీరు వండుకున్న ఆహార పదార్థాలు తినండి. కడుపులో చల్లగా దండిగా వుండటమే కాకుండా వాతం తగ్గిపోతుంది. పేగులో అల్సర్లు, వాపులు తగ్గిపోతాయి.

15. పాతబియ్యం, మంచివి, నాణ్యమైనవి మాత్రమే వండుకొని తినండి. ఒకింత మెత్తగా వండితే మంచిది. మరీ బిరుసుగా వండితే అరుగుదల తగ్గి ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. అదికూడా గుండెనొప్పి రావడానికి ఒక కారణం. కొంచెం ఎర్రగా వున్న బియ్యం అయితే మంచిది. మరీ ఎక్కువ తెల్లగా వున్న బియ్యం పేగుల్ని సంరక్షించే పదార్థాల్ని కోల్పోతాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. కాబట్టి తప్పనిసరిగా పట్టు తక్కువ బియ్యమే వాడండి. దంపుడు బియ్యం అయితే మరీ మరీ మంచిది.

16. గోధుమలు, గోధుమనూక, రవ్వ, పిండి అన్నీ తినవచ్చు. అలాగని నూనెలో వేయించిన పూరీలు తింటే పైత్యం చేస్తుంది. కాబట్టి నూనెలేని ఆహార పదార్థాలు గోధుమతో వండుకొని తినవచ్చు. గోధుమ కొందరికి సరిపడదు. సరిపడని వారు వాడకుండా వుంటేనే మంచిది.

17. అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన నీటిని 'చిట్టుడుకు నీరు' అంటారు. ఈ నీటిలో పంచదార కలుపుకొని చల్లార్చి తాగండి. వేడి తగ్గుతుంది. కడుపులో ఉడుకు తగ్గుతుంది. అల్లోపతి మందులు వాడేప్పుడు ఈ నీటిని త్రాగితే మంచిది.

18. మరమరాలు చాలా మేలు చేస్తాయి. నేరుగా తినడంగానీ, పాలలో ఉడికించి పరమాన్నం కాచుకొనిగానీ తీసుకోవచ్చు.
19. కాకరకాయల్ని తినండి. పేగుపూత తగ్గుతుంది. కానీ కారం, చింతపండు వేయకుండా తినాలి.
20. అరటి పువ్వు కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది. అవపెట్టకుండా వండుకొని తినండి.
21. పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, ములగాకుకూర ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగపడే ఆహారం.
22. వేపపువ్వుని సేకరించి ఎండబెట్టి నేతిలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర కలిపి మెత్తగా దంచి అన్నంలో వేసుకొని తినండి. కడుపులో పైత్యం, పుండు తగ్గుతాయి.
23. ఉలవలు తినకండి. గొర్రెపాలు త్రాగకండి. పులిసిన మజ్జిగ, పులిసిన ఆహారం, పులుసు, సాంబారు పొరపాటున కూడా తీసుకోవద్దు.
25. తేలికగా అరగనివి, కఠినమైన ఆహార పదార్థాలు తినవద్దు. ఆలు, కంద, చేమ, పెండలం చిలకడదుంపలు పైత్యం చేస్తాయి. వాటిని తినకుండా వుండటం అవసరం.
26. పెరుగు వేసుకోవద్దు. మజ్జిగ చేసుకొని ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఏ పూటది ఆపూట తోడుపెట్టుకోవాలి. పులవకూడదు.
27. మధ్యపానంచేయకండి. చేపలు, రొయ్యలు పొరబాటునకూడా తీసుకోవద్దు.
28. పాలు త్రాగవచ్చు కానీ, పాలకన్నా పులవని మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువ మేలుచేస్తాయని మరీ మరీ మనవి చేస్తున్నాను.



మందులు లేకుండా నొప్పులు తగ్గించుకునే సులువైన మార్గాలు

నడుంనొప్పి, వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు రావటం మొదలుపెట్టిన తర్వాత దాని చికిత్స అనంతంగా సాగిపోతూనే వుంటుంది.

నొప్పి మొదలైన తర్వాత ఎంతటి వాడయినా, నొప్పి బిళ్ళలు వేసుకోక తప్పదు. ఏ డాక్టరుగారయినాసరే, మొదట నొప్పి, వాపు తగ్గే బిళ్ళలే రాసిస్తారు. కొంతకాలం తగ్గినట్లే తగ్గి మళ్ళీ వస్తాయి. మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తాయి. మళ్ళీ బిళ్ళలు వాడతారు. నొప్పులు తగ్గుతుంటాయి. వస్తుంటాయి. మందులు వాడుతూనే వుంటారు. ఒక దశకి వచ్చేసరికి బిళ్ళలు వేసినా, వేయకపోయినా ఒకటిగానే ఉంటుంది పరిస్థితి. నొప్పులు తగ్గకపోగా గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపులో మంట, పేగుపూత, లివర్ దెబ్బతినడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వంటివి కొత్తగా ప్రారంభం అవుతాయి. అసలు నొప్పులు మాత్రం నొప్పులుగానే వుంటాయి. పరీక్షల పేరుతోనూ ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్‌లు, మైలోగ్రాంలతోనూ వేలకు వేల రూపాయలు కరిగిపోతుంటాయి. రకరకాల మందులకు శరీరం బలైపోతుంటుంది.

రోగిని నిరాశా నిస్పృహలు ఆవరిస్తాయి. కోపం, చిరాకు, ఆందోళన, దిగులు ఇలాంటివన్నీ మొదలౌతాయి. ఉత్సాహం నశించి పోతుంది. పని సామర్థ్యం పడిపోతుంది.

ఈ డాక్టర్ కాదు ఆ డాక్టర్ అంటూ రకరకాల ఆస్పత్రులచుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తారు. ఆపరేషన్లు, అనవసర మందులతో శరీరం ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతుంది. నొప్పి మాత్రం అలానే వుంటుంది. ఇదంతా నొప్పుల చక్రం. అది తిరుగుతూనే వుంటుంది. శరీరం మాత్రం ఆగిపోతుంది. నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు వంటి బాధలున్నవారిలో కనీసం పదిశాతం రోగుల్లో ఇదే పరిస్థితి. అందాకా రానీయకుండానే జాగ్రత్తపడే ఉపాయాలు తెలుసుకోగలిగితే జీవితం ఇలా వ్యధలమయం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

1. ఎముకల్లో వచ్చే తేడాల వలన (ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్, స్పాండోలైసిన్ వంటి జబ్బుల్లో) నొప్పి వస్తోంది అనే విషయాన్ని ముందుగా గ్రహించండి. ఇది పూర్తిగా పోయేది కాదని,

దీన్ని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడమేనని గట్టిగా నిర్ణయించుకోండి. మానసికంగా ఇలా ప్రిపేర్ అయితేనే మంచిది.

2. నియమబద్ధమైన జీవితాన్ని గడపడం ప్రారంభించండి. వేళాపాళా లేని భోజనాలు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పొగత్రాగడం, ఆల్కహాల్ సేవించడం పూర్తిగా మానుకోండి.

3. మనసా, వాచా, కర్మణా, శుచిగా, శుభ్రంగా వుండేందుకు ప్రయత్నించండి. మానసికంగా ఆందోళనలూ, దిగుళ్ళు, అసూయ, కోపం, ద్వేషం వంటివి పెంచుకోకండి.

4. ఈ వాతపు నొప్పులన్నీ లోపల ఏదైనా జబ్బు కారణంగా వస్తున్నవేమో పరీక్ష చేయించుకోండి. ఉదాహరణకు గర్భాశయంలో దోషం వలన తీవ్రమైన నడుం నొప్పి రావచ్చు. గమనించండి. గుండెలో దోషం వలన ఎడమఛాతిలో నొప్పి తీవ్రంగా వుండొచ్చు. పరీక్షచేయించుకోండి. మెడలో స్పాండిలైసిస్ వలనగానీ, ఒకపక్కటెముక మెడభాగంలో పెరగడం వలనగానీ (సర్వయికల్ రిబ్) చేతివ్రేళ్ళలో తిమ్మిరి, నొప్పి వస్తాయి. ఎక్స్‌రే తీయిస్తే విషయం తెలుస్తుంది.

5. నొప్పిని పెంచే విషయాలేవో గమనించండి. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. వాటిని తెలుసుకొని తినడం ఆపండి. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు తింటే నొప్పి తగ్గినట్లు రిలీఫ్ ఫీలౌతారు. అలాంటివాటిని ఎక్కువగా తినండి.

6. మందుల విషయానికొస్తే కేవలం నొప్పి తగ్గే బిళ్ళలు (ఎనాల్జెసిక్స్) మాత్రమే వాడాలా.... లేక, నొప్పి వాపూ తగ్గే బిళ్ళలు (యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆ ఎనాల్జెసిక్స్) వాడాలా ... లేక స్టిరాయిడ్స్ కూడా కలిసినవి వాడాలా.... అనే మీమాంస చాలాకాలంగా తేలనిమాట వాస్తవం. కీళ్ళమీద వాపు ఏర్పడి, కీళ్ళు ఎర్రబడి, వేడిగా వున్నప్పుడు వాపు తగ్గేమందులు (బ్రూఫెన్ వంటివి) తప్పకుండా వేయాలి. ఇవి లేనప్పుడు స్టిరాయిడ్స్ కలిసిన మందులు కూడా వాడడం అవసరం కావచ్చుకూడా! నిపుణులైన వైద్యులు నిర్ణయించవలసిన అంశం ఇది.

7. జాయింట్ లోపలికి కార్టికో స్టెరాయిడ్స్‌ని ఇంజెక్షన్ (ఇంట్రా ఆర్టిక్యులర్ ఇంజక్షన్)గా ఇస్తుంటారు. ఇది తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కల్గించడానికి ఉద్దేశించి ఇస్తున్నదే. వ్యాధి తీవ్రత తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

8. వేడిని చూపిస్తూ కాపుపెట్టడం, మ్మంచుతో కాపడం, కరెంట్ షాక్ ఇవ్వడం, మర్దన చేయడం వంటివి కొంతవరకూ నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. నడుముకు లంబో శాక్రల్ బెల్ట్, మెడకు సర్వయికల్ కాలర్ వాడడం అవసరం కావచ్చు. ట్రాక్షన్ పెట్టడం వలన కొంత ఫలితం కన్పించవచ్చు కూడా!

9. కీలు దగ్గరున్న మాంసం కండరం బలహీనపడడం వలన జాయింట్ లోపల్నించి నొప్పి రావడం, జాయింట్ సరిగా పనిచేయకపోవడం జరగవచ్చు కూడా. అందుకని కండరాన్ని

బలసంపన్నంచేసే వ్యాయామాలు అవసరం అవుతాయి. నెమ్మదిగా, మృదువైన వ్యాయామాలతో ప్రారంభించి, క్రమేణా రోజుకు కొద్దిగా పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి.

10. ఈత కొట్టడం కండరాల వ్యాధులు, ఎముకల వ్యాధులన్నింటికీ చాలా మంచి వ్యాయామం. గూడనొప్పి, మోకాలునొప్పి వంటివి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు తప్ప మిగతా సమయాల్లో ఈతకొట్టడం వలన చాలా మేలు జరుగుతుంది ఈ వ్యాధుల్లో.

11. నడుంనొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పుల్లో సైకిల్ తొక్కడం మంచి వ్యాయామం. సీటు ఎత్తుగా వుంటే పాదం బాగా సాగుతుంది. అందువలన పాదానికి మోకాలుకు సరయిన వ్యాయామం అందుతుంది. ఎక్సర్‌సైజ్ చేసే సైకిల్ కొనుక్కుంటే బిజీగావుండి వ్యాయామం చేయడానికి టైం దొరకని వారికి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. దానికి గేర్ సిస్టం వుంటుంది. అందువలన ఎంత వ్యాయామం కావాలో అంత అందించేందుకు అవకాశం వుంటుంది.

12. నడకకు మించిన వ్యాయామం మరొకటి లేదు. అయితే కాన్వాస్ బూట్లు మెత్తగా వుండి స్ప్రింగ్ యాక్షన్ వున్నవి వాడితే నడవడం తేలికగా వుంటుంది. పాదాలు, ఎముకలు, మోకాళ్ళమీద వత్తిడి పడకుండా ఈ బూట్లు తోడ్పడతాయి. రాళ్ళు గతుకుల రోడ్లు మీద నడవకండి. పచ్చగడ్డి బయళ్ళ మీద నడిస్తే మంచిది.

13. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పబడిన మందులు నిస్సందేహంగా నిరపాయకరమైనవి. సాధారణంగా వేడిచేయవు. ఈ మందులకోసం ఎటువంటి పథ్యము చేయనవసరం లేదు. పథ్యం అనేది వచ్చిన వ్యాధి కోసమేగానీ, ఈ ఆయుర్వేద మందులకోసం కాదని ముందుగా గ్రహించాలి. వీటిని అవసరం అయితే ఎక్కువ కాలం వాడవలసి వచ్చినా ఎటువంటి హానీ జరగదు.

14. చండమారుత సింధూరం, లోహసావీరం. సర్వవ్యాధిహరణ రసాయనం, వాత రాక్షసం. వంటి మందులు చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిని అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులు చక్కగా ప్రయోగిస్తారు. మహాయోగరాజ గుగ్గులు, వాతవిధ్వంసిని, వాత గజాంకుశం, బృహద్వాత చింతామణి, రసరాజరసం వంటి అనేక మందులు వివిధ వాత వ్యాధులపైన అద్భుతంగా పనిచేసేవి వున్నాయి.

15. కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి వంటి వ్యాధులు ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా కొంచెం కష్టసాధ్యమైన వ్యాధులే గానీ 'ఇవి ఇక తగ్గవు. జీవితాంతం ఈ బాధనుఅనుభవించాల్సిందే' అనే పరిస్థితి ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో వుండదు. నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్లనొప్పులు వ్యాధుల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినట్లుగా సహనంతోనూ, ప్రశాంతమైన మనసుతోనూ, నియమబద్ధ ఆహార విహారాలు పాటిస్తూ వుంటేనే ఎదుర్కోవడం సులభసాధ్యం అవుతుందని మరోసారి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.

జఠరాగ్నిని కాపాడుకోకపోతే అన్నీ అనర్థాలే

మనం తీసుకున్న ఆహారం కడుపులో తిరిగి వండబడుతుంది. వండే అగ్నిని జఠరాగ్ని అంటారు. అందుకు వివిధ రకాల యాసిడ్లు సహకరిస్తున్నాయి. జఠరాగ్ని బలంగా వుంటే తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా "పచనం" అవుతుంది. ఇలా కడుపులో పచనం చేసే అగ్నినే పాచకాగ్ని జఠరాగ్ని అని పిలుస్తుంటాం. ఈ అగ్ని తగ్గిపోతే, తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు. అజీర్తిగా వుంది అంటుంటాం అప్పుడు, దీన్నే అగ్నిమాంద్యం అంటాం. కడుపులో జఠరాగ్ని తగ్గి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడితే సమస్తమైన వ్యాధులూ ప్రారంభం అవుతున్నట్లు లెక్క. "అగ్ని" బలంగా వున్నవారికి విషం పెట్టినా ఏమీకాదు. అమాంతం హరాయించుకోగలుగుతారు.

గ్యాస్....గ్యాస్.....గ్యాస్

అధోమార్గంలోంచి, పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు చేసుకొంటూ అపానవాయువులు వెళ్ళడం, త్రేన్పులు, విరేచనం సరిగా అవకపోవడం ఒక్కోసారి పదే పదే వెళ్లాలనిపించడం, ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా ఫ్రీగా అవకపోవడం, కడుపులో గడబిడమంటూ పేగులు అరుస్తుండటం, శరీరం బరువుగా బడలికగా బద్ధకంగా వుండటం, తలతిరుగుడు, తలనొప్పి, నడుములోంచి, వెన్నులోంచి పోటు మొదలై నడుం బిగుసుకుపోవడం దాహం, జ్వరం వచ్చినట్లుండటం, వాంతి అవడం, వికారం పుట్టి వాంతి అయితేగానీ సుఖం లేదనిపించటం... ఇవన్నీ అజీర్తి వలన కలిగే లక్షణాలు. అంటే కడుపులో అగ్ని తగ్గిపోయినందువలన ఏర్పడే బాధలన్నమాట.... అగ్ని మందగించి, కడుపులో వాతం పెరిగితే విరేచన మార్గం దగ్గర కత్తిరించినట్లు పోటుపుడ్తుంది.

అన్నం అరగకుండా సగం పక్వమై సగం పక్వం కాకుండా మిగిలిపోయినప్పుడు సహజంగానే పులిసిపోతుంది కదా! లోపల జీర్ణక్రియకు ఉపకరించే యాసిడ్లు దానితో కలిసి మరింత పులిసిపోతుంది. పుల్లటి త్రేన్పులు, నోట్లో నీళ్ళూరటం, గొంతులో మంట, గుండెల్లో

మంట, కడుపులో మంట, శరీరంలో పొగలు వెళ్తున్నట్లు మంటగా వుండటం, చెమటలు అధికంగా పట్టడం, తల తిరుగుడు పదే పదే నీళ్ళు తాగాలనిపించడం... ఇలాంటి బాధలన్నీ వస్తాయి. తరచూ నోటిపూత; గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు వంటి వ్యాధులు రావటానికి ఇదిగో... ఈ జఠరాగ్ని మందగించటమే ముఖ్య కారణం.

ఎసిడిటీ తగ్గితేనే అగ్ని పెరుగుతుంది

అగ్నిమాంద్యం వలన అన్నం జీర్ణంకాక మిగిలిపోయి, పులిసిపోయి, కడుపులో యాసిడ్లు పెరిగిపోతాయి. యాసిడ్ చర్మం మీద పడితే ఏమౌతుంది...? కాల్తుంది! అంతకన్నా సున్నితమైన పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగితే లోపల ఎంత భుగభుగలాడిపోతుందో ఊహించండి....!! అదే కడుపులో మంటకూ, పేగులోపల పుళ్లు పడడానికి కారణం అవుతుందన్నమాట. 'యాంటాసిడ్స్' కడుపులో పెరిగిన ఎసిడిటీని తగ్గిస్తాయి. అంతేగానీ కడుపులో అగ్నిని చల్లార్చేవి కావు. ఎసిడిటీ తగ్గితే జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది.

జఠరాగ్ని ఎందుకు మందగిస్తుందంటే....?

1. అన్నం అధికంగా తినడం వలన, అతిగా తిండిబోతుల్లా ప్రవర్తించడం వలన మాత్రమే అగ్నిమాంద్యం అనే "గ్యాస్ ట్రబుల్" వ్యాధి వస్తుందనుకోనవసరం లేదు. ఉపవాసాలు పదే పదే చెయ్యడం కూడా అగ్ని మాంద్యానికి దారితీస్తుంది.
2. సగం ఉడికీ, సగం ఉడకని ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం. ఒక టైం లేకుండా అకాలంలో భోజనం చెయ్యడం వంటివి కూడా అగ్ని చల్లారి పోవడానికి కారణాలే. ప్రొద్దుననగా పొయ్యి వెలిగించి మధ్యాహ్నమో సాయంత్రమో వంట చేస్తానంటే చల్లారిపోయిన ఆ నిప్పు మీద అన్నం ఎంత ఉడుకుతుందో వేళాపాళా లేకుండా భోజనాలు చేసేవారికి ఆకలిచచ్చిపోయాక అన్నం తింటే అంతే జీర్ణమౌతుంది.
3. విందుభోజనాలు, మీటింగులు, కాన్ఫరెన్సులలో ఆలస్యంగా భోజనాలు, మీటింగులు, కాన్ఫరెన్సులలో ఆలస్యంగా భోజనాలు చేయవలసి వస్తుంటుంది. ఆలస్యం అయ్యింది గదాని మిగిలున్న ఆకలికి సరిపడా తేలికగా భోజనం చేయడం సాధ్యం కాదు. రకరకాల స్వీట్లు, హాట్లు, బిరియానీలు ఏమాత్రం అరుగుదలకానివి ఎన్నెన్నో తినవలసి వస్తుంది. జీర్ణశక్తికి మించి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు దాని ఫలితం అనుభవించక తప్పదు.
4. మనకు సరిపడని ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన అనేక జబ్బులొస్తాయి. తుమ్ములు, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, దద్దుర్లు, దురదలు, వాంతులు, విరేచనాలు...

ఇవన్నీ పడని వస్తువుల వలన వచ్చే లక్షణాలే. వీటితోపాటే పడని వస్తువును తిన్నప్పుడు అగ్నిమాంద్యం కూడా ఒక వ్యాధిగా ఏర్పడుతుంది.

5. డైటింగ్ చెయ్యడం ఈనాటి ఆరోగ్య సూత్రాలలో ఒకటి. స్లిమ్‌గా వుండటంకోసం, బరువుతగ్గడం కోసం 'డైటింగ్' పేరుతో ఆహారపు అలవాట్లలో చాలా మార్పులు చేస్తుంటారు. ఈ మార్పుల్లో ఒక శాస్త్రీయత, ఒక పద్ధతి వుండకపోతే డైటింగ్ వికటించి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా రూక్షపదార్థాలు అంటే, ఏమాత్రం స్నిగ్ధత్వం లేకుండా రఫ్‌గా వుండేవి తినడం వలన అగ్ని నశించి పోతుంది. "అగ్నికి ఆజ్యం" అన్నారు. ఆజ్యం వేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. అందుకని, ఆహారంలో పరిమితంగా నెయ్యి వేసుకొని తినాలి. నెయ్యి లేకుండా తింటే అది రూక్ష భోజనం అవుతుంది. నూనె కడుపులోకి వెడితే పైత్యం చేస్తుంది. వేడిని పెంచుతుంది. గ్యాస్‌ట్రబుల్‌ని కలిగిస్తుంది. కానీ, నెయ్యి పైత్యాన్ని వేడినీ తగ్గించి చలవచేస్తుంది. గ్యాస్‌ని పెరగనీయదు. కాబట్టి డైటింగ్ చేసేవారు నూనె పదార్థాలను పూర్తిగా మానేసి అన్నంలో మాత్రం కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకొని తింటే మంచిది.
6. జ్వరాలు (ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ జ్వరం) వంటి వ్యాధులతో ఎక్కువకాలం బాధపడేవారికీ, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వంటి వ్యాధులకు నొప్పులు తగ్గే బిళ్ళలు అధికంగా వాడే వారికీ గ్యాస్ ట్రబుల్ రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలి.
7. రాత్రిపూట జాగరణలు, నైట్ డ్యూటీలు, సెకండ్ షో సినిమాలు, స్టార్ టీవిలకు అతుక్కుపోవడం, పగలంతా పడుకోవడం చేసేవారికి గ్యాస్ ట్రబుల్ పిలిస్తే పలుకుతుంది.
8. ఈర్ష్య, భయం, ద్వేషం, ఆందోళన, దిగులు, విచారం, టెన్షన్‌లు "స్ట్రెస్" వంటివి కడుపుమంటకు ముఖ్య కారణాలు.

గ్యాస్ ట్రబుల్ రాకుండా చేసే ఉపాయాలు

అగ్నిమాంద్యాన్ని ఆధునిక వైద్యులు "డిస్ పెప్సియా" అంటారు. ఇది రెండురకాలుగా ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది. అప్పటికప్పుడు ముంచుకొచ్చినట్లు వచ్చేది. దీర్ఘకాలంగా బాధపెడ్తున్నది.

1. అజీర్తి పెరిగినప్పుడు చాలా తేలికపాటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం. పేగుల మీద ఓవర్‌లోడ్ పడకుండా జాగ్రత్తగా వుండటం, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడటానికి కారణమైన పనుల్ని పైన చెప్పినట్లుగా గుర్తించిమానేయడం, అవసరం. ఇది ఆయుర్వేద మందులు వాడేవారికే కాదు. ఇంగ్లీష్ మందులు వాడే వారిక్కూడా ఉపయోగించే సలహానే.

2. కడుపులో మంట. గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నవారు అవసరం అయితే విరేచనాలు అయ్యేందుకు ఏదైనా తీసుకొని బాగా ఝాడించినట్లు విరేచనాలు చేసుకొంటే గ్యాస్ ట్రబుల్ త్వరగా తగ్గుతుంది. నోట్లో నీళ్ళూరడం, గొంతులోమంట, తిప్పడం, వికారం వున్నవాళ్ళు ఉప్పునీరు త్రాగడం వంటి చిట్కాలు పాటించి వాంతులు ఒకటీ రెండు అయ్యేలా చేసుకొంటే ఇంకా మంచిది. తేలిక ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్ని 'లంఖనం' అంటారు. లంఖనం, వాంతి, విరేచనాలు మూడింటినీ చేసుకుంటే గ్యాస్ ట్రబుల్ వ్యాధిని, పేగుపూత వ్యాధినీ, కడుపులో మంటనీ అవలీలగా నివారించవచ్చు. ఈ మూడు నియమాలూ పాటించకుండా కేవలం మందులు ఎన్నివాడినా చాలామందిలో పెద్దగా ఫలితం కన్పించకపోవచ్చు. అయితే, రోగ తీవ్రతని బట్టి, రోగి బలాన్నిబట్టి విరేచనాలు, వాంతులు, లంఖనం వంటివి ఎంతమోతాదులో వుండాలో నిర్ణయించుకోవాలి. అవసరం అయితే వైద్యుడి సలహా పొందడం మంచిది.

3. శొంఠిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి బెల్లం వేసి నూరి కుంకుడు గింజంత ఉండలు కట్టుకొని ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడిన దాన్నిబట్టి పూటకు ఒకటిగానీ రెండుగానీ రెండుపూటలా తీసుకోండి. భోజనానికి ముందు తింటే మరీ మంచిది. ఇది రోజూ తీసుకుంటే నిరంతరం కడుపులో జఠరాగ్ని జ్వలిస్తూనే వుంటుంది. సమస్త వ్యాధులకీ జఠరాగ్ని మందగించటమే కారణం అనే సంగతిని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

4. తరచూ అజీర్తి చేస్తున్న వాళ్ళు, గ్యాస్ పెరిగి పోతున్నవారు, కడుపులో మంటతో బాధపడ్తున్నవారు చక్కగా ఇంట్లో చేసుకోదగిన మంచి ఫార్ములా ఇది : ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మరపట్టించి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో ఒకటిరెండు చెంచాలపొడిని కలుపుకొని తినండి. అలాగే మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగవచ్చు. ఇందువలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ పొడిని 2-3 చెంచాలు ఒక గిన్నెలో వేసి, ఎనిమిదిరెట్లు నీళ్లపోసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలాగా బాగా మరిగించండి. చిక్కటి కషాయం వస్తుంది. గుడ్డలో వడగట్టి పంచదారగాని, ఉప్పుగాని కలుపుకొని త్రాగండి. తక్షణం ఆకలి పుట్టుకొస్తుంద.ఇ గొంతులోకి గ్యాస్ ఎగదట్టడం, మంట అన్ని తగ్గుతాయి.

5. చల్లటి నీరు మాటిమాటికీ కాసిని కాసిని చొప్పున త్రాగుతుంటే కడుపులో మంట, గ్యాస్ తగ్గుతాయి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. కానీ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా ఏ పూటది ఆపూట

తోడుపెట్టి, చిలికి, పల్చగా చేసుకొని పులవకుండా తాగితే బాగా పనిచేస్తాయి. పెరుగు చిలికిన తర్వాత చల్లని నీళ్ళు కలుపుకోవచ్చు. కానీ, మజ్జిగని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకండి.

6. కడుపులో వాతం ఎక్కువగా చేరినప్పుడు పెద్ద పెద్ద శబ్దాలుచేస్తూ వాయువు వెళ్తూ వుంటుంది. నీళ్ళలో చిటికెడంత ఉప్పు కలిపి గోరువెచ్చగా త్రాగితే వాతం తగ్గి కడుపులోంచి టపాకాయలు పేటడం ఆగుతాయి. పొట్టమీద వెచ్చగా కాపడం పెట్టడం వలన పొట్ట కండరాలు బిగదీయడం, లోపల పోట్లు, నొప్పి తగ్గి సుఖవిరేచనం అవుతుంది.
7. హింగ్వాష్టక చూర్ణం, శంఖవటి, అష్టాంగలవణం వంటి అనేక ఁమదులు గ్యాస్‌ని తగ్గించి, జఠరాగ్నికి పెంచి నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి.
8. ఇంగువ వాసన సరిపడేవారు హింగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని ఒకటీ రెండు చెంచాల మందు అన్నంలో వేసుకొని, నెయ్యివేసుకొని తింటే గ్యాస్ పెరగదు. సుఖవిరేచనం అవుతుంది. తిన్నది చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.

రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్ ట్రబుల్

అపానవాయువులు పుట్టకుండా జాగ్రత్త పడాలి. జఠరాగ్నిని కాపాడుకొంటూ వుంటే అవి ఉత్పన్నం కావు. కానీ, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడి గ్యాస్ పుట్టిన తర్వాత అపానవాయువులు బైటకు రాకుండా ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే అనేక వాతవ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తోందంటే జీర్ణశక్తి నశిస్తోందని అర్థం. దాన్ని తొలిదశలోనే జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి అగ్నిని వృద్ధిచేసుకోవడం ప్రారంభించాలి. లేకపోతే ఇరవై ఏళ్ళకే 60 ఏళ్ళను చవి చూడవలసి వస్తుంది. రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్ ట్రబుల్ అని గుర్తించాలి. కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగుపూత, మలబద్ధకం, జిగురు విరేచనాలు, వాంతి, వికారం, పుల్లని త్రేన్పులు, గుండెలో మంట, నొప్పి ఇవన్నీ ఇంచుమించుగా సమీప వ్యాధి లక్షణాలే. వీటన్నిటికీ మూలకారణం...అగ్నిమాంద్యం...జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడం (లేదా) జఠరాగ్ని మందగించడం, వాము, సొంపు, ధనియాలు, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, అల్లం, శొంఠి, దాల్చిన చెక్క, ఆకుపత్రి, కర్వేపాకు, కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, సోడాబైకార్బ్ (తినే సోడా ఉప్పు).... ఇవన్నీ అగ్నిని వర్ధిల్లచేసేవే. గట్టిగా చెప్పాలంటే, కడుపులో పొయ్యిని రాజేసేవే. వీటిని ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రూపంలో తరచూ తీసుకొంటూ వుండేవారికి గ్యాస్ ట్రబుల్ రాదుగాక రాదు.

కలకాలంగా కడుపులో కుడివైపున నొప్పి ఉంటే...? గాల్‌స్టోన్స్

కడుపులో నొప్పికి చాలా కారణాలున్నాయి. ఎప్పుడూ వచ్చే కడుపులో నొప్పే కదా... అనీ, వేడిచేసి వచ్చింది లెమ్మనీ, గ్యాస్ ట్రబుల్ మూలానే అయివుంటుందనీ అశ్రద్ధ చేయకండి. లివర్‌కు సంబంధించిన గాల్ బ్లాడర్‌లో రాళ్ళుచేరి వస్తున్న నొప్పి కావచ్చు. ఒక్కోసారి ఎమర్జన్సీ పరిస్థితుల్ని సృష్టించి ప్రాణాపాయ స్థితికి ఈ రాళ్ళు దారి తీయవచ్చు కూడా.

గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిలో కడుపునొప్పి ఇలా వస్తుంది

లివర్‌కు సంబంధించిన గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళని గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధి అంటారు.

గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిలో కడుపునొప్పి అకస్మాత్తుగా బయల్దేరి అంతలోనే తీవ్రాతి తీవ్రరూపం దాలుస్తుంది. కొన్ని గంటలసేపు ఈ నొప్పి విడువకుండా నిలబడి వుంటుంది. ఎప్పటికో నెమ్మదిగా సర్దుకుంటుంది.

కడుపులో పై భాగాన కుడిచేతివైపు సరిగ్గా లివర్ వుండేచోట ఈ నొప్పి ప్రారంభం అవుతుంది. జ్వరం వస్తుంది. వాంతులు అవుతాయి. లివర్ ఉండే ప్రదేశంలో పొట్టకు కుడివైపున రెండు వేళ్ళుంచి గట్టిగా గాలి పీల్చమని అడిగితే నొప్పిగా వుందంటాడు రోగి. ఈ లక్షణాన్ని 'మర్ఫీ సైన్' అంటారు. ఇది గాల్‌స్టోన్స్ వలన కడపునొప్పి వస్తున్నదనడానికి గుర్తు.

ఒక్కోసారి కామెర్ల లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. కడుపులో కుడివైపున బయల్దేరిన నొప్పి వీపులో కుడివైపుకు చేరి, అక్కడి నుంచి, భుజపుటెముక దగ్గరికీ, మెడదగ్గరికీ, మొత్తం కుడిచెయ్యి అంతా కూడా ఒక్కోసారి లాగినట్లు విపరీతమైన నొప్పి కల్గుతుంటుంది. ఒక్కోసారి చాలా తీవ్రమైన జ్వరం, చలి, కామెర్లు, దురదలు, బురద రంగులో విరేచనం... ఇలాంటి లక్షణాలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి.

ఒళ్ళు పెరుగుతోందా? గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళూ పెరుగుతాయి

గాల్ బ్లాడర్‌లో రాళ్ళవ్యాధితో బాధపడేవారిలో ఆడవాళ్ళే ఎక్కువగా వున్నారని ఒక సర్వేలో తేలింది. నెలసరిని ఆపడం కోసమో, అయ్యేలా చేసుకోవడంకోసమో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లని

ఎక్కువగా వాడుతుంటారు కొందరు ఆడవాళ్ళు. ఏదో ఒక అక్కరో, శుభకార్యమో ఇళ్ళలో వుంటూనే వుంటాయి కాబట్టి ఆ రోజుకి ఇంట్లో వుండడం కోసం నెలసరిని వాయిదావేసే మందులు ఎక్కువగా మింగక తప్పదు మన మధ్యతరగతి గృహిణులకి. గాల్‌స్టోన్స్ ఏర్పడటానికి ఈ బిళ్ళలు ఎక్కువగా వాడడం ఒక కారణం. బహుశా ఆడవారిలో గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధి ఎక్కువగా వుండడానికి ఇదే కారణం కావచ్చు.

అతిగా కొవ్వు పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు తినే వారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాగే 'ఎమీబియాసిస్' వంటి సూక్ష్మజీవుల వలన సంక్రమించే వ్యాధులు పేగుల్లో దీర్ఘకాలం వుండటం, కడుపులో ఏలిక పాములు అతిగా వుండటం.... ఇవన్నీ కూడా గాల్‌స్టోన్స్ ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే అంశాలే. మెట్రానిడజోల్ వంటి మందులు వాడుతుంటే, ఈ రాళ్ళబాధ నుండి తాత్కాలిక ఉపశాంతి కలుగుతుంటుంది ఒక్కోసారి. రక్తక్షీణత, రక్తాన్ని చంపే వివిధ వ్యాధులు కూడా గాల్‌స్టోన్సను ఏర్పరుస్తుంటాయి.

గాల్‌స్టోన్స్ ఇలా వుంటాయి

గాల్‌స్టోన్స్ మూడు రకాలుగా వుంటాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు విపరీతంగా లివర్‌లో పెరిగిపోయి లివర్ పనిసామర్థ్యం పడిపోవటం వలన ఈ కొవ్వు పదార్థాలు గాల్‌బ్లాడర్‌లో చేరి రాళ్ళను కల్గిస్తాయి. వీటిని కొలెస్టరాల్ గాల్‌స్టోన్స్ అంటారు.

రక్తానికి సంబంధించిన రంగునిచ్చే పిగ్మెంట్స్ అనే పదార్థాలు కూడా ఇలానే పెరిగిపోయి పిగ్మెంట్ గాల్‌స్టోన్సని ఏర్పరుస్తాయి. కేల్షియం లవణాలు, పిగ్మెంట్ పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు మూడింటి మిశ్రమంగా కూడా రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు. ఇవి మిశ్రమ రాళ్ళుగా వ్యవహరించబడతాయి.

ఈ మూడు రకాల రాళ్ళు ఆయా పరిస్థితుల్ని బట్టి వివిధ రకాలుగా కడుపునొప్పిని తెచ్చి పెడతాయి. ఒక్కోసారి ఇవి ప్రాణాపాయ స్థితికి దారి తీయవచ్చు కూడా. 48 గంటల్లోపు ఆపరేషన్ చేసి రాళ్ళను తొలగించాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చు. కొంచెం నెమ్మదిస్తే మూడు నెలలలోపు ఆపరేషన్ చేయించవలసి వుంటుంది. అశ్రద్ధచేసినవారికి నొప్పి పదేపదే రావడం, వచ్చినప్పుడల్లా ప్రాణం మీదకు వచ్చినంత హడావిడిచేయడం సహజంగా జరుగుతుంది. అల్లోపతి వైద్యంలో దీనికి ఇంతకుమించిన చికిత్స లేదు.

గాల్‌స్టోన్స్‌కు అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని "పిత్తాశ్మరి" అంటారు. పిత్తం అంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో వుండే ద్రవం (బైల్) అశ్మరి అంటే రాయి.

ఈ ద్రవం పేగులలోకి చేరి జీర్ణప్రక్రియలో పాల్గొంటుంది. గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు, బైల్ బైటకు రాకుండా అడ్డుపడడం వలన నొప్పి కలుగుతుంది. బైల్ పదార్థం బైటకు రాకుండా నిరోధించబడటం వలన కామెర్లు కూడా వస్తాయన్నమాట.

అత్యవసర పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు ఆపరేషన్‌కు సిద్ధపడడం తప్ప మార్గాంతరం లేదు. అయితే, ఇది దీర్ఘవ్యాధిగా మారి, మాటిమాటికీ నొప్పిని తెచ్చిపెడుతూ బాధిస్తున్నప్పుడు, ఆయుర్వేద ఔషధాలతో శక్తివంతంగా ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కొనే అవకాశాలున్నాయి.

ఆరోగ్యవర్ధనీ, కుమార్యాసవం, రోహితకారిష్ట వంటి అనేక ఆయుర్వేద మందులు ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి.

శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో చికిత్స తీసుకోవడానికి రోగి సన్నద్ధంగా వుండి సహకరించినప్పుడు ఈ రాళ్ళను కరిగించడం సాధ్యం అవుతుంది.

విశేషాలు మరోసారి

1. కడుపులో ఎప్పుడూ బరువుగా వుంటూ, నొప్పిగా వుంటూ బాధపెడ్తుంటే 'గాల్‌స్టోన్స్' వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారిందేమో పరీక్షచేయించుకోవటం మంచిది. ఇప్పుడు అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు మన రాష్ట్రంలో అన్ని ముఖ్యనగరాల్లోనూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి.
2. లివర్‌పైన, ఉదరభాగంలో పైవైపు కుడిప్రక్కన నొప్పి, అక్కడ ఏదో రాయి పెట్టినట్లుండటం ... ఇలా వుంటే గాల్‌స్టోన్స్‌ను అనుమానించాల్సిందే.
3. భోజనం అయిన తర్వాత ఒకట్రెండు గంటలసేపు బరువుగా వుండి, ఊపిరి ఆడనట్లుండటం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఒక లక్షణమే.
4. ఒక్కోసారి భోజనం అయిన తర్వాత ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినట్లుండి, వాంతి అవటంతో బాధలు ఉపశమిస్తుంటాయి. ఇలా వున్నప్పుడు ఈ వ్యాధిని అనుమానించవలసి వుంటుంది. లేదా గాల్‌బ్లాడర్‌కు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులేమైనా వున్నాయేమో కూడా అనుమానించవలసి వుంటుంది.
5. రోజూ సాయంకాలంపూట చలిజ్వరం, లివర్ భాగంలో (కుడిడొక్కల్లో) నొప్పి, గాలిపీల్చుకోవడం కష్టంగా వుండటం.... ఇలా వుంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో ఏదో దోషం వుండి వుండవచ్చు.

6. ఎప్పుడూ కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, పొట్టకు కుడివైపు నొప్పి, అక్కడ ఏదో నిండుగా వున్నట్లు అనిపించడం, పుల్లని వస్తువులు గుడ్లు, నూనెపదార్థాలను తిన్నప్పుడు ఈ బాధలు పెరగడం, త్రేన్పుగానీ, వాంతిగానీ వచ్చిన తర్వాత ఇవి తగ్గడం, నోట్లో నీరూరడం, కడుపులో మంట... ఇవన్నీ గ్యాస్ ట్రబుల్ అయివుంటుందని అశ్రద్ధ చేయడమో, లేక దానికి మాత్రమే చికిత్స తీసుకుంటూ గాల్‌బ్లాడర్ సంగతి పట్టించుకోకపోవడమో జరిగేందుకు అవకాశం వున్న అంశాలు. ఈ బాధలున్నవారు ఒకసారి స్కానింగ్ తీయించి లివర్, గాల్‌బ్లాడర్‌లు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో చూసుకోవడం అవసరం.
7. అధికంగా కొవ్వును కల్గించే ఆహార పదార్థాలు ముందుగా మానేయాలి. గట్టిగా చెప్పాలంటే కామెర్లవ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఎలా పథ్యం చేస్తారో... అలా ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి.
8. ముఖ్యంగా హార్మోన్ల వంటి కొన్ని రకాల మందులు అతిగా వాడటం మానేయాలి. వైద్యుల సలహా లేకుండా మందులు వేసుకొనే అలవాటుకు స్వస్తిచెప్పాలి.

గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధి వస్తే ఇవి తినవచ్చు

1. పాతబియ్యం ఎర్రగా వుండేవి. మంచి నాణ్యమైనవి తినాలి. తెల్లగా సున్నం పులిమినట్లు పాలిష్ పట్టించి వాడకండి.
2. ఉలవలు, కందులు, పెసలకు సంబంధించిన ఆహారాలు వండుకుని తినవచ్చు.
3. మషాలాలు లేకుండా మేక, అడవి పక్షుల మాంసం తినవచ్చు. బాగా ఉడికించిగానీ, వేయించిగానీ తినాలి.
4. నెయ్యి పరిమితంగా వాడవచ్చు. నూనెలవాడకం మానేయాలి.
5. ఉల్లి, అల్లం, కొత్తిమీర, ధనియాలు వంటివి తినవచ్చు.
6. బీర, పొట్ల, సొర, క్యారట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, లేతముల్లంగి.... ఇలా చలవచేసే ఆహారపదార్థాలన్నీ తినాలి.
7. బూడిద గుమ్మడిని తరచూ వాడుకోవాలి.
8. మజ్జిగ ఏపూటది ఆ పూట తోడుపెట్టి, చిలికి ఎక్కువగా వాడాలి.

ఇవి తింటే రాళ్ళు పెరుగుతాయి సుమా!

1. శనగలు, శనగపప్పు, శనగపిండితో చేసిన పిండివంటలన్నీ పూర్తిగా ఈ వ్యాధిలో నిషేధించబడ్డాయి.

2. చేపలు, రొయ్యలు, బాతులు మొదలగు నీటి జంతువుల మాంసం తినకూడదు. కోడి మాంసం కూడా తినకూడదు.
3. మషాలాలు, ఊరగాయలు, పుల్లని పదార్థాలు, వేడిచేసే అవకాశం వున్నవి, తేలికగా అరగక ఇబ్బంది పెట్టే ఆహార పదార్థాలన్నిటినీ మానేయడం ఉత్తమం.
4. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర తినవద్దు.
5. నువ్వులు, ఆవాలు వీటితో చేసినవి అన్నీ మానేయాలి.
6. అతిగా నూనెవేసి వండిన వంటలు, వేపుడు కూరలు, మాడినవంటలు తినకండి.
7. అతిగా నీళ్ళు తాగడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం, బైట ఆహార పదార్థాలు తినడం ఈ వ్యాధిలో మంచిది కాదు.
8. విరేచనాల్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకొని వాయిదా వేయడం తప్పు.
9. రాత్రి జాగరణం, పగలునిద్ర... ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించు అలవాట్లు.
10. అతిగా వ్యాయామం చేయడం, అతిగా మాట్లాడడం, బిగ్గరగా అరవడం మంచిది కాదు.

గాల్‌స్టోన్స్‌లో మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. కృష్ణతులసి ఆకుల రసాన్ని పూటకు 1-2 చెంచాలు తేనెతో తీసుకుంటే లివర్‌లో దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి.
2. నేతిబీరకాయ కూర, పప్పు, పచ్చడి చేసుకొని తింటే ఈ వ్యాధిలో తినాలి.
3. తమలపాకు రసం తీసి తాగుతుంటే గాల్‌బ్లాడర్ గట్టిపడిన లక్షణం తగ్గుతుంది.
4. బొప్పాయి పండు, దానిమ్మపండు, వెలగపండు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.
5. బూడిద గుమ్మడి కాయని చిన్నముక్కలుగా తరిగి ముక్కలు మునిగేంతవరకూ నీరుపోసి కుక్కర్‌లో పెట్టి నాలుగు కూతలు వచ్చేవరకూ బాగా ఉడికించి, ముక్కల్లోని నీరంతా పిండి, పిండిన ఆ బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని నేతిలో వేయించి ఒక పక్కన అట్టే పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు .... ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడి రసంలో బెల్లంకలిపి, లేతపాకంపట్టి ఆ పాకంలో ఈ గుజ్జును కలిపితే అదే బూడిద గుమ్మడి హల్వా. రుచికోసం, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం కలుపుకోండి. దీన్ని రోజూ తింటే అమితమైన చలవ. లివర్‌లో వేడి తగ్గడం ద్వారా గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు పెరగకుండా ఆపుతుంది.

6. అల్లం, శొంఠి ఇవి రెండూ... ఈ వ్యాధిలో జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయి.
7. జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నూరి, కందిగింజంత మాత్రలు చేసుకొని రోజూ రాత్రిపూట ఒకటి రెండు మాత్రలు వేసుకొని పాలు తాగితే వేడి తగ్గుతుంది.

8. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, దాల్చినచెక్క ఈ నాల్గింటిని సమానంగా తీసుకొని, నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ మొదటి ముద్దగా 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో రెండుపూటలా తినండి. రాళ్ళు ఏర్పడకుండా వుంటాయి.

9. వాయు విడంగాలు పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 2 చెంచాల పొడికి, 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తీపి కలుపుకొని తాగండి. ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే మీరు చేసుకోదగ్గ వైద్యాలు చాలా వున్నాయి. గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిని నేరుగా కనుక్కోవడం చాలా కష్టం. వేరే కారణాలకోసం ఎక్స్‌రేగానీ, స్కానింగ్‌గానీ తీయిస్తే ఈ వ్యాధి బైటపడ్తుంటుంది. అందుకే కడుపులో నొప్పిని అశ్రద్ధ చేయకుండా పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది.



షుగర్ వ్యాధిని సులువుగా జయించటమెలా?

మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిందని దిగాలుపడి కూర్చుంటే ఉపయోగం ఏముంది...? పీకలదాకా కూరుకుపోతున్నా చిరునవ్వు మాననివాడే మనిషి! అలాగే ఈ వ్యాధిని కూడా చిరునవ్వుతోనే స్వీకరించండి. దాన్ని జాగ్రత్తగా ఒక కంట కనిపెట్టి కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడానికి ఏం చెయ్యాలో తెలుసుకొని వాటిని పాటించడం ఈ రోజునుండే ప్రారంభించండి. ఇలా షుగర్ వ్యాధికి జాగ్రత్తలు పాటించడం ప్రారంభించారు అంటే మీరు పూర్తిగా మారిపోయారన్నమాట. షుగర్ వ్యాధికి జాగ్రత్తలు పాటించడం అంటే నియమబద్ధ జీవితానికి అలవాటు పడడం అన్నమాట.

1. కష్టించి పనిచేయడం, వ్యాయామం చేయడం అలవాటౌతుంది.
2. పరిమితంగా తినడం, ఎంత తిన్నామో అంతమేర శరీర శ్రమ పడడం వంటివి మొదలౌతాయి.
3. పొగత్రాగడం, మందుకొట్టడం పూర్తిగా మానేయగలుగుతారు. ఇలాంటివే ఇతర దురలవాట్లు ఏమైనావున్నా వాటినీ మానేయగలుగుతారు.
4. శుచి, శుభ్రత పాటిస్తారు. ఒక పద్ధతి ప్రకారం జాగ్రత్తగా భోజనం చేయడం ప్రారంభిస్తారు.
5. మనసును కంట్రోల్లో వుంచుకుంటారు. కోపం, ఆవేశం, దిగుళ్ళు, ఆందోళనలు వదిలేస్తారు. ఈర్ష్యాద్వేషాలు కూడా వదిలేసి మానసికంగా ప్రశాంతంగా వుండగలుగుతారు.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే "రాముడు మంచి బాలుడు" అన్నట్లుగా మీరు మారిపోతారు. మీలో ఇంత అద్భుతమైన మార్పుని తీసుకు వచ్చింది ఎవరు? మీ షుగర్ వ్యాధే! అందుకే 'షుగర్ వ్యాధీ... నమోనమః' అనుకోగలిగితే అది ఎప్పుడూ మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. అది మిమ్మల్ని ఏమీ చేయదు. చేయలేదు కూడా. మీలో పై మార్పులు రాకపోతే మీ శరీరంలో పెరిగిన పంచదారే విషమై మిమ్మల్ని కాటేయగలదు.

షుగర్ వ్యాధిని సునాయాసంగా ఎదుర్కోగలమా?

షుగర్ వ్యాధి గురించి అనేక వివరాలు చాలామంది ఈపాటికే చదివి వుంటారు. కానీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధి గురించి చెప్పిందేమిటీ దాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోందన్న విషయాలు మాత్రం చాలా కొద్ది మందికే తెలుసు.

తూకంవేసి, కొలతలతో ఆహారం తీసుకోమనే అనేక వివరాలు చదివీ చదివీవున్న మీకు ఇప్పుడు అందించబోయే ఈ మహత్తర వైద్య రహస్యాలను మీరు అర్థం చేసుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధిని సునాయాసంగా జయించగలుగుతారు.

1. షుగర్ వ్యాధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'మధుమేహం' అంటారని అందరికి తెలుసు.
2. మధుమేహ వ్యాధి వాతం వలన వస్తోంది. ఈ విషయాన్ని ముందుగా గ్రహించాలి. ఎందుకంటే ఏ ఏ ఆహార పదార్థాలు వాతం చేస్తాయో అవన్నీ ఈ వ్యాధిని పెంచుతాయి. కాబట్టి, వాతంచేసే ఆహారం షుగర్ వ్యాధిలో తినకూడదన్నమాట. ఉదాహరణకు దుంపకూరలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. షుగర్ వ్యాధిలో ఇవి నిషిద్ధం.
3. వాతదోషంతోపాటు కఫదోషాన్ని ప్రేరేపించే ఆహార పదార్థాలు కూడా మధుమేహాన్ని పేట్రేగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి వాటిని కూడా వదిలేయాలి. ఉదాహరణకు తీపి పదార్థాలు కఫాన్ని పెంచుతాయి. అందుకని నిషిద్ధం.
4. వాతాన్ని కఫాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాల వలన మూత్రంలో తీపి పెరుగుతుంది కాబట్టి వాటిని ఖచ్చితంగా, నిర్మొహమాటంగా వాటి మీద ఏవిధమైన అపేక్షా లేకుండా మనస్ఫూర్తిగా వదిలేయాల్సిందే.
5. ఆధునిక వైద్యంలో పేర్కొన్నట్లుగానే ఆయుర్వేదంలో కూడా షుగర్ వ్యాధిని రెండు రకాలుగా చెప్పడం జరిగింది. స్థూలకాయులకు వచ్చే షుగర్ వ్యాధి ఒకటి, చిక్కి బలహీనంగా వున్న వారికి వచ్చే షుగర్ వ్యాధి ఇంకొకటి.
6. స్థూల కాయం వుండి, బరువు ఎక్కువై శరీరానికి అలసట ఏమాత్రం లేకుండా సుఖంగా కూర్చుని, తిని, కాలక్షేపం చేసేవారికి వచ్చే షుగర్ వ్యాధి కఫదోషం ప్రధానంగా వస్తుందన్న మాట. వీరికి కఫదోషాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలు మంచివి కావన్నమాట. తూకం ప్రకారం తిండిపెట్టడం, ఆహారాన్ని తగ్గించడం అతిగా వ్యాయామం చేయించటం వంటి నియమాలు వీరికి అవసరం.
7. సన్నగా, క్షీణించిపోతూ, కృశించిపోతూ వుండే మధుమేహ రోగులకు పై నియమాలు వర్తించవు. వీరిలో ఈ వ్యాధి రావడానికి వాతదోష కారణం అవుతోంది. అందుకని వాతాన్ని తగ్గించే ఆహారం వీరికి ఇవ్వాలి. ఉపవాసాలు, అతిగా వ్యాయామం, తిండి లేకుండా మాడ్చడం వంటివి ఈ షుగర్ రోగులకు చెప్పవలసిన సలహాలు కాదు. ఉపవాసాలు, వ్యాయామాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. అందువలన చిక్కిపోతున్న షుగర్ రోగులతో ఇలాంటివి చేయించకూడదు. వాతాన్ని పెంపొందింపచేసే ఆహారాన్ని తప్ప మిగిలిన ఆహారం ఇవ్వచ్చు.

8. స్థూల కాయులకు వచ్చే షుగర్ వ్యాధిని "సంతర్పణ జన్య షుగర్ వ్యాధి' అనీ, కృశించిపోయే వారికి వచ్చే షుగర్ వ్యాధిని "అపతర్పణ జన్య షుగర్ వ్యాధి" అని అంటారు.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్ళందరికీ ఒకటే పథ్యం, ఒకటే జాగ్రత్తలు చెప్పడం సరికాదని ఈ విశేషాలు చదివాక ఈపాటికి మీకు పూర్తిగా అర్థం అయ్యే వుంటుంది.

మీరు అతిగా తినడం వలన షుగర్ పెరుగుతుందా? లేక అసలు తినకపోవడం వలన పెరుగుతోందా? అనేవి ముఖ్యంగా ఆలోచించవలసిన విషయాలు.

కృశించిపోతున్న వ్యక్తుల్లో ధాతుక్షయం జరిగి మధుమేహ వ్యాధి వస్తోంది. అవసరం అయితే పుష్టికరమైన ఆహారం ఇచ్చి, కడుపు నిండా తిండి పెడితేనే వారికి షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. చాలామంది ఈ విషయాల్ని పట్టించుకోరు. పిడుక్కీ బిచ్చానికి ఒకటే మంత్రం అన్నట్లు ఆలోచిస్తారు.

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు చేతులారా తెచ్చుకునేవే

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఎన్నో కారణాలు చెప్పారు. వీటిలో ఎక్కువ భాగం మనం చేజేతులా కొని తెచ్చుకునేవే.

1. తేలికగా అరగని కఠిన పదార్థాలు అతిగా తినడం, మధుమేహ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్య కారణాలలో ఒకటి. మనం తినే ఆహారాన్ని మర ఆడించి చక్కగా జీర్ణం అయ్యేలా చూడడానికి కడుపులో పెద్ద రైస్‌మిల్ అవసరం అవుతుంది. తేలికగా అరగని ఆహారం తింటే అరిగించేందుకు తోడ్పడే అవయవాలమీద వత్తిడి పెరుగుతుంది. అందువలన వాటి పనిభారం పెరిగి అవి త్వరగా శక్తిని కోల్పోతాయి. పాంక్రియాస్ అనే అవయవం అలా శక్తిని కోల్పోవటం వల్లనే అది షుగర్ వ్యాధికి కారణమవుతుంది.
2. నూనె పదార్థాలు, పుల్లగా వుండేవి, కొత్త బియ్యం, మద్యపానం, అతిగా నిద్ర, భోజనం చేసిన తర్వాత పగటిపూట పడుకోవడం, శరీరానికి ఏ మాత్రం శ్రమను కల్గించకుండా సుఖానికి అలవాటు పడడం ఇవన్నీ పాంక్రియాస్ పనితనాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిని తెచ్చిపెడతాయి.
3. అతిగా దిగులు పెంచుకోవడం, ఆందోళనలు, అసూయ వంటి మానసిక లక్షణాలు కూడా షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణాలే అవుతాయి.
4. విరేచనానికి వేసుకోకపోవడం, కడుపును తరచూ శుద్ధి చేయకపోవడం కూడా పాంక్రియాస్ అనే అవయవాన్ని దెబ్బతీసి షుగర్ వ్యాధి రావడానికి షుగర్ పెరగడానికీ కారణం అవుతుంది.

5. పాంక్రియాస్ అనే అవయవాన్ని "అగ్న్యాశయం" అని ఆయుర్వేద పండితులు పిలుస్తారు. ఇదే జీర్ణశక్తిని ప్రసాదించే పండితులు పిలుస్తారు. ఇదే జీర్ణశక్తిని ప్రసాదించే జఠరాగ్నికి కారణం అవుతోంది. ఇదే రక్తంలో పంచదార నిలవల్ని మండించడం ద్వారా శక్తిని ఉత్పత్తిచేసి శరీరంలోని అణువణువుకూ సప్లయ్ చేస్తోంది. ఇది దెబ్బతింటే అటు జఠరాగ్నీ, సరిగా వుండదు. ఇటు శరీరానికి శక్తి సరిగా అందదు. అందువలననే మధుమేహరోగులు భారీ శరీరంతో కన్పిస్తారు. కానీ, అనుక్షణం నీరసంతో కుమిలి పోతుంటారు. ఇదే షుగర్ వ్యాధిలో జరిగే నష్టం.

షుగర్‌ని తగ్గించేందుకేగానీ షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేందుకు కాదు మందులు

మీ చేతివాచీలో ఒక పార్టు ఏదైనా పాడైపోయిందనుకోండి... మీరేం చేస్తారు? ఆ పార్టు తీయించేసి కొత్త పార్టు వేయిస్తారు. కానీ, కడుపులో పాంక్రియాస్ అనే అవయవం సరిగా పనిచేయకపోతే దాన్ని తీసేసి ఇంకో పాంక్రియాస్ తెచ్చి పెట్టుకోవడం సాధ్యం కాదు కదా... కాబట్టి, మనం చేయగల్గిందేమిటీ? పాంక్రియాస్ ఏ పనిచేస్తుందో ఆ పనిని బైటనించి మనం మందుల ద్వారా చేయాలి. ఇదొక్కటే ప్రత్యామ్నాయ మార్గం.

షుగర్ వ్యాధికి ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు, డయనిల్ డయాబినేజ్ వంటి బిళ్ళల్ని డాక్టర్లు ఎందుకు వాడిస్తున్నారంటే, షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేసే "ఇంక తగ్గిపోయింది పో" అనడానికి ఎంతమాత్రమూ కాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చిందనుకోండి దానికి కావలసిన మందులు ఒక కోర్సు వాడితే ఆ జ్వరం తగ్గిపోతుంది. అక్కడితో ఆ కథ పూర్తయినట్లే.

షుగర్ వ్యాధికి ఒక కోర్స్ బిళ్ళలు డాక్టరుగారు రాసిచ్చారనుకోండి...." ఈ దెబ్బతో షుగర్ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది... ఆనక అన్నీ తినేయొచ్చు...." అనే హామీతో వ్రాసివ్వడం జరగదు.

షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు పాంక్రియాస్ ఏ పనిచేస్తుందో ఆ పనిని బైట నుంచి చేయడానికి మాత్రమే ఉద్దేశించినవి. అంతేగానీ, పాంక్రియాస్‌ని తిరిగి పనిచేయించడానికి కాదు. ముందుగా ఈ విషయాన్ని గుర్తించాలి. షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు రక్తంలోనూ, మూత్రంలోనూ పెరిగిన షుగర్‌ని తగ్గించడానికి ఉద్దేశించినవేగానీ, షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించడానికి ఉద్దేశించినవి కావని ఈ నిరూపణల సారాంశం.

ఇంగ్లీషు మందుల సంగతి సరే... ఆయుర్వేద మందులు కూడా ఇంతేనా అని మీరు అడగాలనిపిస్తోంది కదూ... మీకు సూటిగానే సమాధానం చెప్తాను.

1. చెడిపోయిన పాంక్రియాస్‌ని సరిచేయగలిగే మందు (లేక మూలిక) ఇదీ అని ఏదీ ఎక్కడా చెప్పలేదు.

2. ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతున్న షుగర్ నిల్వల్ని అంచనా వేసుకొంటూ, వాటిని తగ్గించుకుంటూ "మేనేజ్" చేసుకుంటూ వుండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా ముక్కు సూటిగానే సూచిస్తోంది. ఇలాంటి వ్యాధుల్ని 'కాలయాపన' చేసుకుంటూ పోవాల్సి వుంటుంది. కాబట్టి, వీటిని "యాప్యవ్యాధులు" అంటారు.
3. మధుమేహంలో శక్తివంతంగా పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి. ఇవి రెండు విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.
   1. రక్తంలో పెరిగిన నిల్వలను తగ్గించడం, తిరిగి పెరగకుండా చూడడం.
   2. షుగర్ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా వచ్చే "నెర్వ్ డామేజ్" వలన నాడీ వ్యవస్థ శిథిలం అయిపోతుంది. అలాంటి పరిస్థితిని రాకుండా మామూలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

షుగర్ కంట్రోల్లోనే వున్నా నీరసం ఎందుకు వస్తోంది

షుగర్ వ్యాధిలో నీరసం తప్పనిసరిగా వుంటుంది. శక్తి హీనంగా, అలసటగా, ఏ పనిమీదా ఉత్సాహం లేకుండా నిస్సత్తువగా ఉంటారు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారు అప్పటి వరకూ ఎంతో చలాకీగా వుండే వ్యక్తులు కూడా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన దగ్గర్నించి మన్నుతిన్నపాములై పోతారు. ఎందుకని?

మూత్రంలోగానీ, రక్తంలోగానీ, షుగర్ కంట్రోల్లోనే వున్నట్లు లేబరేటరీ రిపోర్ట్లు సూచిస్తూ వుంటాయి. కానీ నీరసం తగ్గదు. వ్యాధి తగ్గింది గానీ, ఈ నీరసం తగ్గదేమిటండీ అనడుగుతూ వుంటారు. పాపం... షుగర్ వ్యాధి పీడితులు.

షుగర్ వ్యాధిలో నీరసం లేకుండా చేసే చికిత్స ఏదైనా వుందేమోనని, ఏదైనా చిట్కాలుంటే చెప్పమని రోజూ అనేకమంది ఉత్తరాల ద్వారానూ, టెలిఫోన్ ద్వారానూ అడుగుతూ వుంటారు నన్ను.

ఈ నీరసం తగ్గకపోవడానికి వీరు షుగర్ వ్యాధిని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోకపోవడమే కారణం.

1. పాంక్రియాస్ అనే అవయవం ద్వారా విడుదలైన ఇన్సులిన్ అనే రసాయన పదార్థం శరీరంలోని షుగర్ పదార్థాల్ని మండించి, తద్వారా శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఈ శక్తిని శరీరం తన అణువణువునా అందిస్తుంది. గుండుసూది మొన మోపినంత చిన్న ప్రాంతానికి కూడా శక్తి సప్లయి కావాలి. అవునంటారా....?

2. షుగర్ వ్యాధికి ఆధునిక వైద్యంలో రెండురకాల మందులున్నాయి.
    1. 'ఇన్సులిన్' రసాయనాన్ని ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తే అది పాంక్రియాస్ అవయవానికి ప్రత్యామ్నాయంగా పనిచేసి షుగర్ నిల్వల్ని మండించేశక్తిని ఉత్పత్తి చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.
    2. కడుపులోకి వాడే మందులు : వీటిని 'హైపోగ్లయిసీమిక్స్' అని కూడా అంటారు. "గ్లయిసీమియ" అంటే మనిషిలో షుగర్ వుండటం. ప్రతి మనిషి రక్తంలోనూ షుగర్ వుంటుంది. అది 120 యం.జి/140 యం.యల్ వరకూ ఉంటుంది. అంతకన్నా షుగర్ నిల్వ పెరిగితే "హైపర్ గ్లయిసీమియా" అనీ, అంతకన్నా తగ్గితే దాన్ని "హైపో గ్లయిసీమియా" అనీ అంటారు.

"డయనిల్" వంటి షుగర్ వ్యాధికి వాడే బిళ్ళలు "హైపోగ్లయిసీమియా" అనే పరిస్థితి శరీరంలో ఉత్పన్నం అయ్యేలా చేస్తాయి. అంటే శరీరంలో షుగర్ లేకుండా పోవడాన్ని (తక్కువగా వుండడాన్ని) కల్గిస్తాయన్న మాట.

కాబట్టి, రక్తంలో రెండువందలు, మూడువందలు, షుగర్ నిల్వలు పెరిగినా ఈ బిళ్ళలు వాడుకుంటే వందకో నూట ఇరవైకో బ్లడ్ షుగర్ దిగిపోతుంది.

కానీ, 'శక్తి'ని ఉత్పన్నం చేయడానికి ఈ ప్రక్రియలో ఏ విధమైన అవకాశం లేదు.

తీసుకున్న ఆహారంలోంచి షుగర్ పదార్థాలు తయారై, అవి మండి, శక్తి ఉత్పన్నం అవుతోంది. కడుపులోకి షుగర్ బిళ్ళలు వాడితే షుగర్ పెరగకుండా వుంటుంది. అంతేగానీ శక్తి అనేది ఉత్పన్నం కావటల్లేదు కదా... కాబట్టి మూత్రంలోనూ రక్తంలోనూ షుగర్ పెరగకపోయినా నీరసం మాత్రం తప్పదన్నమాట.

ఈ నీరసానికి విముక్తే లేదా? వుంది.... ఇది చదవండి.

1. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం అయితే తప్పకుండా తీసుకోవాలి. 'ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటుపడిపోతాం. అందుకని ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటుపడిపోతాం. అందుకని ఇన్సులిన్ మాత్రం వద్దండీ' అని చాలామంది అంటూ వుంటారు. నిజానికిది అపోహ మాత్రమే. ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటు పడిపోవడం అనేది జరగదు. పాంక్రియాస్ చేసే పనికి బదులుగా మనం మందులు వాడుతున్నామనే సంగతిని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను. పాంక్రియాస్ చెడిపోతే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. శరీరంలో ఏది తగ్గితే దాన్ని మందుల ద్వారా అందించడమే వైద్యం కనుక ఇన్సులిన్ తగ్గింది కాబట్టి 'ఇన్సులిన్' ఇంజెక్షన్ తీసుకోవడం అవసరమే ఇది తప్పు కాదు. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ రూపంలో మాత్రమే దొరుకుతోంది. అది

బిళ్ళల రూపంలోనో, కేప్స్యూల్స్ గానో తయారుచేయడం కష్టం. ఎందుకంటే ఇన్సులిన్ కడుపులోకి వెడితే పనిచేయదు. అందుకని ఇన్సులిన్‌ని ఇంజెక్షన్‌గానే తీసుకుంటే మనలో శక్తిని ఉత్పత్తిచేసే బాధ్యత ఇంక ఆ ఇంజక్షన్లదే అవుతుంది.

2. శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలుగుతూ షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే మరో ఉత్తమ చికిత్సా సూత్రం ఏమంటే 'వ్యాయామం' తగినంతగా చేయడమే.

బాగా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కొద్దిగా గ్లూకోజ్ ఇచ్చాం అనుకోండి. సినిమాల్లో చూపించినట్లు వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చినంతగా లేచి కూర్చుంటారు కదూ... ఎందుకని ఆటలవలనో సైకిల్ తొక్కడం వలనో బరువు పనులు చేయడం వలనో శరీరంలో ఉండే గ్లూకోజ్ అంతా మండిపోయి శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది. కష్టపడే కొద్దీ గ్లూకోజ్ అధికంగా మండిపోయి శక్తి ఉత్పత్తి అవుతూ వుంటుంది.

శరీరం బాగా అలిసిపోతే రక్తంలో గ్లూకోజ్ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోయే అవకాశం వుంది. అలా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కాసిని పంచదార నీళ్ళు ఇచ్చాం అనుకోండి. వెంటనే వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చేస్తుంది.

ఇంతకీ ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే, బాగా అలిసిపోయేలా వ్యాయామంగానీ, శరీర శ్రమగానీ, చేస్తే ఏ మందులూ అవసరం లేకుండానే, శరీరంలో పెరిగిన పంచదార నిల్వలు మండిపోయి శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో పెరిగిన షుగర్‌ను తగ్గించి శక్తిని పెంపొందించుకోవాలంటే వ్యాయామం, శరీర శ్రమ ఉత్పన్నం అవుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో పెరిగిన షుగర్‌ను తగ్గించి శక్తిని పెంపొందించుకోవాలంటే వ్యాయామం, శరీర పరిశ్రమ తప్పనిసరి అన్నమాట.

మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తి చేత ఊరుకు ఉపయోగపడేలా ఒక నుయ్యి తవ్వించ మంటాడు శాస్త్రకారుడు. అందువలన ఇటు రోగమూ తగ్గుతుంది. అటు ఊరికి ఉపయోగమూ కల్గుతుందని. దీనిని బట్టి ఎంత శరీర పరిశ్రమ కావాలో అర్థం చేసుకోండి. ఈ రోజుల్లో నూతులూ గోతులూ తవ్వమంటే ఎవ్వరూ ఒప్పుకోకపోవచ్చు. అందుకని అందుకు తగ్గస్థాయిలో వ్యాయామం చేయండి... అది ఈనాడే ప్రారంభించండి.

నీరసానికి విముక్తి ఎందుకు లేదూ? వుంది. కాసింత నడుం వంచి పనిచెయండి. అంతే పని చేస్తున్నకొద్దీ నీరసం తగ్గుతుంది. ఓపిక వుంటే పనులు చేయకుండా వుంటామూ అనడుగుతుంటారు చాలామంది. కొద్ది కొద్దిగా పనిచేస్తుంటే క్రమేణా నీరసం తగ్గి బాగా పనిచేసే ఓపిక వస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో మీకై మీరే చేసుకోగలిగే అద్భుత ఔషధాలు

1. ఆహారంలో చేదుగా ఉండే పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. తీపికి వ్యతిరేకం చేదే కదా. మెంతికూర, మెంతులు, కాకర, వేపపువ్వు ఇలాంటివి చేదుగా వున్నా కమ్మగా వండుకుని తినగలిగే ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అవసరం. ఒకింత ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే గానీ వీటి ఉపయోగం కనపడదు.
2. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ మిశ్రమాన్ని త్రిఫల చూర్ణం అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపులలో అమ్ముతారు. ఈ త్రిఫల చూర్ణాన్ని విడవకుండా రోజూ వాడుతూ వుంటే మధుమేహ వ్యాధిలో సహజంగా వచ్చే అనేక కాంప్లికేషన్లు రాకుండా వుంటాయి.
3. ముల్లంగి ఆకురసం త్రాగితే ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది.
4. తంగేడు మొక్కలు రోడ్డుపక్కన పచ్చపూలతో కన్పిస్తుంటాయి. పెద్దచెట్టుగా పెరిగేవీ. చిన్న పొదలుగా పెరిగేవీ రెండు రకాలూ వుంటాయి. వీటిలో చిన్న పొదలుగా పెరిగే వాటిని నేల తంగేడు అంటారు. చెట్టు తంగేడు కన్నా నేల తంగేడు శ్రేష్టం. చిన్న నేల తంగేడు మొక్కల్ని వ్రేళ్ళతోసహా పీకి శుభ్రంగా కడిగి ఎండించి, దంచి, రోజు 1 చెంచాపొడిని, రెండుపూటలా నీళ్ళలో కలిపిగానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ, తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

ఎండిన తంగేడు విత్తుల్ని మెత్తగా నూరి ఓ అరచెంచాపొడిని ఇదే విధంగా తీసుకున్నా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

లేత తంగేడు కాయలతో కూర వండుకుని తింటే చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది ఈ వ్యాధిలో.

తంగేడు పూలు బంగారం రంగులో ప్రకాశవంతంగా వుంటాయి. వాటిని కూడా తరిగి తెలకపిండి (నువ్వుల చెక్క)తో కలిపి కూరగా వండుకుని అప్పుడప్పుడూ తింటూ వుంటే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడిచేయవచ్చు. చూసుకుంటూ తినండి.

తంగేడు మొక్కనుంచిగానీ, చెట్టునుంచిగానీ జిగురు వంటిది కారుతుంది. మీకు అవకాశం వుంటే దాన్ని సేకరించి ఎండించి, దంచి అరచెంచా పొడిని నీళ్ళలో గానీ, పాలలోగానీ, కలిపి త్రాగండి. అతి మూత్రం తగ్గుతుంది. షుగర్ కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

తంగేడు మొక్కలు అడవుల్లోకి వెడితే గానీ దొరకనంతగా మరీ అపురూపమైన మొక్కలేమీ కావు. ఇవి ఎక్కడపడితే అక్కడే పెరుగుతాయి. మీరు ఉత్సాహం వుండి ప్రయత్నించాలేగానీ

తంగేడు చాలా తేలికగా దొరికే మొక్క, ప్రయత్నించండి. దొరుకుతుంది. వాడండి ఉపయోగపడుతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

తంగేడు లానే తేలికగా దొరికే మరో అద్భుతమైన మూలిక పొడపత్రి. దీన్ని సంస్కృతంలో "గుడమార" అంటారు. అంటే తీపిని చంపుతుందని అర్థం. ఇంతకన్నా ఈ మూలిక మహాత్యాన్ని కూడా వేరే వివరించనవసరం లేదనుకుంటాను. మొక్కల గురించి కాస్త వివరాలు తెలిసినవారి సహాయాన్ని తీసుకుని ఈ పొడపత్రి ఆకు సంపాయించుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వచ్చినట్లే.

పొడపత్రి ఆకు, మారేడు ఆకు, నేరేడు గింజల లోపలి పప్పు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో నీళ్ళలోగానీ, పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని త్రాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు మూడు పూటలు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

6. లేత వేపాకులు, లేత మారేడు ఆకులు, ఈ రెండింటినీ శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా నూరి, ఓ గుడ్డలో వేసి రసం పిండండి. ఓ పళ్ళెంలో పోసి నీడన ఆ రసాన్ని ఆరబెట్టండి. నీరంతా ఇగిరిపోయి చిక్కటి ముద్ద మిగుల్తుంది. దాన్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి కేవలం ఓ అరచెంచాపొడిని రెండుపూటలా తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లోకి రావడమే కాదు నీరసం, నిస్సత్తువుల్ని తగ్గించి ఉత్సాహం కల్గిస్తుంది.
7. త్రిఫలా చూర్ణం ఆయుర్వేద షాపులో దొరుకుతుంది. ఒక చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా నేరుగా గానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ, తీసుకొంటే షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలను ఈ త్రిఫలాచూర్ణం నివారిస్తుంది. కొన్ని కంపెనీలు ఈ చూర్ణాన్ని బిళ్ళలుగా తయారుచేస్తున్నాయి. ఉదయం సాయంత్రం కనీసం 3 బిళ్లల చొప్పున వేసుకొంటే విరేచనం సుఖంగా అయి శరీరం తేలికగా ఉంటుంది కూడా.
8. నేరేడు గింజల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని కారప్పొడిలా తయారు చేసుకొని అన్నంలో వేసుకొని తినండి. మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగండి. మీరు గొప్ప ఔషధాన్ని ఆహారంగా తీసుకొన్నట్లవుతుంది ఈ వ్యాధిలో.
9. పసుపు కొమ్ములు ఎండబెట్టినవి తీసుకోండి ఉసిరికాయల్ని బాగా ఎండించి లోపలి గింజల్ని తీసివేసి పై బెరడును పసుపు కొమ్ములతో సమానంగా తీసుకోండి. రెండింటినీ మరపట్టించండి. లేదా రోట్లో మెత్తగా దంచండి. అర చెంచా మోతాదులో రోజూ

మూడుపూటలా ఈ పొడిని తీసుకుంటే షుగర్ పెరగదు. పెరిగింది వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

10. మెంతులు మొలకెత్తించి, వాటిని రుబ్బి అల్లం జీలకర్ర వంటివి కలిపి రొట్టెగా వేసుకొని తినండి. ఫలితాలు బావుంటాయి.
11. మొలక వచ్చిన మెంతుల్ని ఎండించి దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి ఉప్పుకారం కలుపుకొని అన్నంలో తినండి.
12. ఇంత చేయడానికి ఓపికలేదనుకొంటే మెంతుల్ని నేరుగా మింగేయండి. ఒకరోజు మొత్తానికి కనీసం 25 గ్రాముల మెంతులు తింటేగానీ మెంతులు తిన్న ఫలితం దక్కదు.

షుగర్ తగ్గాలన్నా పెరగకుండా వుండాలన్నా అంతా మీరు తీసుకొనే ఆహారంలోనే వుంది. ఇవి పాటించండి

1. బియ్యం కనీసం ఆరునెలల క్రితం మర ఆడించినవి మాత్రమే వండుకొని తినండి. కొత్తబియ్యం షుగర్ వ్యాధిని తక్షణం పెంచుతాయి. పాతబియ్యం అంతగా షుగర్‌ని పెంచవు.
2. గోధుమలను ఎన్ని రకాలుగా వీలైతే అన్ని రకాలుగానూ తీసుకోవచ్చు. ఇవి కూడా పాతవి అయితేనే మంచిది.

ప్రతి పదార్థానికీ ప్రత్యేకమైన గుణం ఏదో ఒకటి వుంటుంది. దాన్ని ఆ పదార్థం యొక్క "ప్రభావం" అంటారు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో. ఒక్కొక్క ద్రవ్య ప్రభావం ఒక్కొక్క రకంగా వుంటుంది. ఆ ప్రభావాన్ని అది కల్గించే మంచి చెడుల్నిబట్టి అంచనా వేయవలసిందేగానీ, లేబరేటరీలో నిరూపించడం కష్టం.

గోధుమలకీ, బియ్యానికీ కార్బో హైడ్రేట్ల కొలత రీత్యా పెద్ద తేడా ఏమీ లేదు. కానీ, బియ్యానికి లేనిదీ, గోధుమలకి వున్నదీ ఒక ప్రత్యేకమైన లక్షణాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. దేహ పుష్టిని, బలాన్ని కల్గించడంలో గోధుమలు, బియ్యం, సమానమేకానీ షుగర్ వ్యాధిలో ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడాన్ని గోధుమలు తగ్గిస్తాయి. ఇది గోధుమలతో క్షీణించిపోతున్న వారిక్కూడా బియ్యం కన్నా గోధుమలే ఎక్కువ పుష్టినిస్తాయి. క్షీణించిపోతున్న మధుమేహ రోగులక్కూడా గోధుమలు మంచివి.

3. గోధుమలు, రాగులూ సమానంగా తీసుకోండి. రాగుల్ని తవిదలనీ, కొర్రలనికూడా పిలుస్తారు. ఈ రెండింటినీ శుభ్రంచేసి నీళ్ళలో నానించి గుడ్డలో మూటగట్టి అప్పుడప్పుడూ తడుపుతూ వుండండి. రెండు రోజుల్లో చిన్న చిన్న మొలకలు వస్తాయి. మొలకలు వచ్చాక

ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఇదే ప్రశస్తమైన రాగి మాల్ట్. మధుమేహ రోగులకు ఇది తప్పనిసరి ఆహారం. షుగర్ రోగివున్న ప్రతి ఇంటిలోనూ ఈ రాగిమాల్ట్ తయారుచేయాల్సిందే. దీన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో గ్లాసుపాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని త్రాగండి. ముందుగానే వేయించి మరపట్టించాం కాబట్టి, రోజూ ఉడకబెట్టటం, జావకాయడం వంటివి చేయనవసరం లేదు. నేరుగా కలిపేసుకొని త్రాగటమే. రోజూ మూడుపూటలా దీన్ని త్రాగితే మంచిది.

4. మేకమాంసం మాంసాలలోకెల్లా శ్రేష్టమైంది. ముఖ్యంగా క్షీణించిపోతున్న మధుమేహ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. మాంసాన్ని ఆహారపదార్థంగా వండితే మషాలాలు, నూనె ఇలాంటివి ఎక్కువగా వేయవలసి వస్తుంది. కాబట్టి మాంసాన్ని ఉడికించి రసంతీసి రుచిగా తయారుచేసి షుగర్ రోగికి ఇవ్వండి. రసం తీయగా మిగిలిన మాంసాన్ని వండుకొని తినవచ్చు. మేకమాంసం ముక్కల్ని నేతిలో బాగా వేయించి అల్లం, ఉప్పు, కొద్దిగా కారం వంటివి వేసి కమ్మగా తయారుచేసి షుగర్ రోగికి పెడితే శక్తి కలుగుతుంది.

5. పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి, వాడుకోవడంలో ఎటువంటి దోషమూ లేదు. అయితే మజ్జిగ శ్రేష్టం. పెరుగు కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది.

6. కందిపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు ఎంతపెట్టినా షుగర్ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది. మినపప్పు కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. కందిపప్పు, పెసరపప్పులతో కట్లు తయారుచేసి త్రాగిస్తే చలవచేస్తాయి. కట్టు తయారుచేయడం తేలికే. చింతపండు వేయకుండా ఈ పప్పులో నీళ్ళుపోసి చారు (రసం)లా కాయడమే.

7. చింతపండు బాగా పాతది నల్లగా వున్నది మాత్రమే వాడాలి. ఈ వ్యాధిలో అదీ పరిమితంగానే సుమా. ఎర్ర చింతపండు ఏసీ గదుల్లో నిలవబెట్టింది. పాతదే అయినా తాజాదనం పోదు.

తాజా చింతపండు షుగర్ వ్యాధి పెరగడానికి దోహదపడ్తుంది.

8. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి రోజూ రెండుపూటలా తినాలి. ఆహారంలో ఇది తప్పనిసరి "ఐటమ్"గా వుండాలి.

9. వెలగపండుని షుగర్ వ్యాధిలో తినడం మంచిదే.

10. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటకూర, లేతములగకూర, ఇవి రోజు ఏదో ఒకటి ఎక్కువ మోతాదులో వండుకొని తినాలి.

ఆకుకూర ఎక్కువగా తినాలంటే, మనం రోజూ వండుకునే పప్పు, పులుసు పద్ధతిలో తింటే సరిపోదు.

ఆకు కూరని ముక్కలుగా తరిగి బాగా ఉడికించండి. ఉడికిన తర్వాత గట్టిగా పిండి రసం తీయండి. రసంలో తిరగమాతవేసి, తగినంత ఉప్పు కలిపి రోగికి అందించండి. మిగిలిన ఆకుని కూరగానో పప్పుగానో వండుకోండి. ఆకులోని సారం అంతా ఈ నీటిలోనే వుంది. సాధారణంగా ఈనీటిని పారబోసేవారే ఎక్కువమంది వుంటారు. చారు(రసం) కాచుకొని త్రాగితే కమ్మగా వుంటుంది. ఆకుకూర తిన్న ఫలితం దక్కుతుంది. కుటుంబం అంతటికీ రెండో మూడో కట్టలు ఆకుకూర కొని వండుతారు. అందులో ఒక్కొక్క వ్యక్తికీ ఒక్కొక్క ఆకు వాటాగా వస్తుంది. అందువలన ప్రయోజనం ఏముంది చెప్పండి. ఆకుకూరల వలన ఉపయోగం కన్పించాలంటే ఒక్కొక్క మనిషి రోజూ రెండుమూడు కట్టలు ఆకుకూర వండుకొని తినాలి. అందుకే, రసం తీసి చారుకాచుకొనే ఉపాయం చెప్పాను.

11. బీరకాయ, సొరకాయ, పొట్లకాయ, నక్కదోస, దొండ, బెండ, కేబేజీ, టొమాటో ఇవన్నీ లేతగా వున్నవి తింటే మంచిది ఈ వ్యాధిలో.
12. లేత అరటికాయలు, లేత కాకరకాయలు, అరటిపువ్వు, వెలగపండు, ఉసిరికాయలు తింటే ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తుంది.
13. పాత పచ్చ పెసల పప్పుతో చేతనైనవి వండుకొని తినండి.
14. గుర్రపు స్వారీ, సైకిల్ తొక్కడం, ఈతకొట్టడం, తాడు ఆట (స్కిప్పింగ్) ఆడడం, టెన్నిస్, షటిల్, బాడ్మింటన్ వంటివి ఆడటం, జాగింగ్, రన్నింగ్, వాకింగ్‌లు చేయడం, ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధి వచ్చాకైనా మొదలు పెట్టకపోతే రోగం మనిషిని బానిసను చేసుకొని ఆడిస్తుంధి.
15. తేలికగా అరగని ఆహారాన్ని తినకండి. తిన్నది తిన్నట్టు అరిగిపోయేదైతేనే తినండి. అరగని వాటిని ఎవరైనా బలవంతంగాపెడితే నిర్మొహమాటంగా సారీ చెప్పి పక్కన పెట్టేయండి. ఎందుకంటే మీ వ్యాధినించి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోకపోతే ఎవరు కాపాడతారు?
16. నీళ్లలో పెరిగే జంతువుల మాంసం షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినకూడదు. ముఖ్యంగా చేప, రొయ్యలు వంటివి మానేయడం మేలు.
17. కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, విస్కీ వంటివి షుగర్ వ్యాధికి చాలా ఇష్టమైన నేస్తాలు. వీటిలో దేన్ని పిలిచినా పిలవని పేరంటంగా షుగర్ వ్యాధి కూడా వస్తుంది.
18. పాలు పెరుగుకన్న మజ్జిగని ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది.
19. ఇంగువ, వెల్లుల్లిలను ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువగా వాడకూడదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.
20. నువ్వులు, నువ్వులనూనె, ఆవాలు, ఆవనూనె. ఈ వ్యాధి వచ్చాక వాడకూడదు.
21. ఎర్ర గుమ్మడికాయ వ్యాధిని పెంచుతుంది. బూడిద గుమ్మడి కాయ మేలు చేస్తుంది.

22. శనగపిండితో వండినవి ఎట్టి పరిస్థితిల్లో తినకుండా వుండాలి. నూనె పదార్థాలు కూడా అస్సలు తినవద్దు. కొబ్బరి ఈ వ్యాధిలో పరమ శత్రువు.
23. పనసపండు, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలాలు వంటి పళ్ళు తినకండి. నిమ్మ, నేరేడు, అరటి, వెలగ, ఉసిరిక (పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయలు) నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.
24. కాచి చల్లార్చిన నీటినే త్రాగండి.
25. అవకాశం వున్నవారు తొట్టి స్నానం చేస్తే మంచిది. నదీ తీరంలో వున్నవారు ఈతగొట్టగలిగితే మరీ మంచిది.
26. దుంపకూరలు ఏవీ ఈ వ్యాధిలో మంచివి కావు. బంగాళాదుంపలు, కంద, చేమ, పెండలం, చిలకడదుంప ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. అందుకని షుగర్ వ్యాధిలో మంచివి కావు. ముఖ్యంగా శుష్కించిపోతున్న షుగర్ రోగికి పొరపాటున కూడా పెట్టవద్దు.
27. భోజనం చేసిన వెంటనే పగలైనా, రాత్రయినాసరే పండుకోకూడదు. కనీసం ఓ గంట, రెండుగంటల విరామం తర్వాత నిద్రపోవాలి.
28. ఆకలి వేయంగానే అన్నం తినడం అవసరం. షుగర్ తగ్గడానికి కడుపులో బిళ్ళలుగానీ, ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లుగానీ వాడ్తున్నవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భోజనానికి ఆలశ్యం చేయకూడదు. ఉపవాసాలు కీడుచేస్తాయి. తినకూడనిది తినడం ఎంత తప్పో అసలు తినకపోవడం అంతకన్నా పెద్ద తప్పు.
29. జొన్నరొట్టె తింటే మంచిది. కానీ, దీన్ని చేసుకోవడం చాలామందికి పెద్ద సమస్య. అందుకే జొన్నల్ని వేయించి పేలాలు పొంగించి ఈ పేలాలను కడుపునిండా తినండి లేదా పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ. నానబెట్టుకొని తినండి. జొన్నపేలాలను దంచి, ఆ పిండితో రొట్టెలు వేసుకొని తినవచ్చు కూడా. గోధుమలకన్నా జొన్నలు అతి మూత్రాన్ని ఇంకా బాగా తగ్గిస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

చివరిగా ఒక మాట

షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించి అనేక వివరాలను మరో కోణంలోంచి మీకు ఎన్నో అందించాలని ఈ వ్యాసంలో ప్రయత్నించాను. ఇంకా చాలా వివరాలున్నాయి. మరోసారి వాటి గురించి ముచ్చటిస్తాను.



రక్తస్రావానికి కారణమయ్యే వ్యాధులకు ఆయుర్వేద నివారణ

శరీరంలో కొన్ని దోషాలు చాలా వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. ఒక గడ్డిపరక అంటుకుంటే, గడ్డివామంతా ఎంత త్వరగా అగ్ని వ్యాపిస్తుందో శరీరంలో 'పిత్తం' అనే దోషం అంత త్వరగా వ్యాపిస్తుంది.

అగ్ని, గడ్డివాముని ఎలా దహించి వేస్తుందో, ఈ పిత్తదోషం కూడా శరీరాన్ని అలాగే దహించివేస్తుంది!

గడ్డివాము అంటుకున్నప్పుడు అక్కడ అగ్నికి ఏ లక్షణాలున్నాయో, శరీరాన్ని దహించివేసే పిత్తదోషానికి కూడా ఇక్కడ అవే లక్షణాలుంటాయి.

'రక్తస్రావం' అయ్యే పరిస్థితి శరీరంలో ఏర్పడుతోందంటే, అందుకు దారితీసే దోషం గురించి మనకు అర్థం కావాలి కదా...! అందుకని, ఒక్కో విషయాన్నీ వివరంగా విపులీకరిస్తూ చెప్తాను... మీరు ఈ పాయింట్ల వెంబడే ముందుకు రండి... పిత్తదోషం అంటే ఏమిటో, శరీరంలో దహనక్రియ అంటే ఏమిటో రక్తస్రావం ఎందుకు జరుగుతుందో అన్నీ మీకు అర్థం అవుతాయి. అర్థం చేసుకున్నందువలన కలిగే ప్రయోజనం ఏమంటే, రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే ఉపాయాలు అన్నీ మీకు ఇట్టే తెలిసిపోతాయన్నమాట?

ఆయుర్వేదంలో రక్తస్రావవ్యాధి పేరు 'రక్తపిత్తం'

'చరక సంహిత' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం ఈ వ్యాధిని 'మహాగదం' అని పిలిచింది. మహాగదం అంటే, వ్యాధుల్లో కల్లా ప్రమాదకర వ్యాధి అనీ!

ఇది ఎందుకొస్తుంది?

1. ఉష్ణం : బాగా వేడిచేసే స్వభావం వున్నవి అంటే... ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, అమితంగా నూనె పదార్థాలు- ఇలాంటి వన్నీ రక్తస్రావ వ్యాధిని కల్గిస్తాయి.
2. తీక్షణమైనవి : బాగా కారం, బాగా పులుపు వున్న ఆహార పదార్థాలన్నీ తీక్షణంగా వుండి రక్తస్రావవ్యాధిని కల్గిస్తాయి.
3. ఆమ్ల, లవణ, కటురసాలు అంటే పులుపు, ఉప్పు, కారం వున్న ఆహార పదార్థాలన్నీ తీక్షణంగా వుండి రక్తస్రావ వ్యాధిని కల్గిస్తాయి.
4. బాగా ఎండలో తిరగడం, పొయ్యిసెగ దగ్గర వేడికి ఎక్కువగా గురికావడం కారణంగా రక్తస్రావ వ్యాధి కలుగుతుంది.
5. నూనెలో బాగా వేగినవీ, నల్లగా మాడినవీ "డీప్ ఫ్రై" అని మనలో ఎక్కువమంది చాలా ఇష్టంగా తినే ఆహార పదార్థాలు, బొగ్గుముక్కల్లా నల్లగా వేగిన వేపుడు కూరలు- ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల్ని విదాహీకర ఆహార పదార్థాలని అంటారు. ఈ విదాహీకర ఆహార పదార్థాలు రక్తస్రావ వ్యాధిని శరీరంలో పుట్టించే అవకాశం వుంది! "విదాహీ అన్న సేవన నిషేధం" అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఇలాంటి ఆహారాలు రక్తస్రావాన్ని ఎలా కల్గిస్తాయి?

వ్యాధిని కల్గించే అంశాల్ని ఆచరించినప్పుడు అది శరీరంలో అనేక దోషాలను కల్గించి తద్వారా ఒక వ్యాధి రూపంలో బైటపడేందుకు అవకాశం వుంది. అలా వ్యాధి లక్షణాలు శరీరంలో వివిధ దోషాల కారణంగా సమకూరడాన్ని 'సంప్రాప్తి' అంటారు.

రక్తస్రావ వ్యాధి సంప్రాప్తించడానికి ఇప్పటి వరకూ మనం ఆహార విహారాలకు సంబంధించిన కారణాలు అనేకం చర్చించాము.

ఈ కారణాలను ఆచరించినప్పుడు శరీరంలో పిత్తదోషం పెరుగుతుంది. రక్తప్రసార వ్యవస్థ ఈ పిత్తదోషం వ్యాపించి రక్తప్రవాహాన్ని ఆటుపోటులెత్తిస్తుంది. ఆ విధంగా రక్తధాతువు పిత్తదోషంతో దూషితం అవుతుంది. పిత్తదోషానికి శరీరంలో 'ఉష్మ'ని పెంపొందింపచేసే గుణం వుంది. ఈ ఉష్మం శరీరంలో ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు మాంసాది ధాతువుల్లోకి వ్యాపించవలసిన రక్తధాతువు మాంసకండరాలు వంటి వాటిలోంచి బైటకు వచ్చేయడంతో రక్తనాళాల లోపల రక్తధాతువు తన స్థానంలో వృద్ధి చెందుతుంది.

పిత్తదోషానికి ఏ గుణాలున్నాయో రక్తానికి కూడా అవే గుణాలు వుండడం కారణంగా పిత్తంతో దూషించబడిన రక్తం వెల్లువెత్తిన ప్రవాహంలా బైటకు దూసుకు రావడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది.

రక్తస్రావం కలగడానికి కారణం ఇది!

రక్తమూ, పిత్తమూ కలగలిసి వస్తోన్న వ్యాధి ఇది కాబట్టి దీన్ని రక్తపిత్తవ్యాధి అన్నారు.

పిత్తదోషం రక్తధాతువుని దుష్టి చెందించే కార్యక్రమం అంతా లివర్ (కాలేయం) స్ప్లీన్ (ప్లీహం) అనే అవయవాల్లో జరుగుతుందని చరకుడు స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు.

రక్తస్రావం ఏ అవయవంలో జరిగితే ఆ అవయవానికి సంబంధించిన చికిత్సా విధానం చేయవలసి వుంటుంది.

ముక్కులోంచి నెత్తురు కారినా, పళ్ళలోంచి కారినా, గర్భాశయం జననాంగాల నుంచి స్రవించినా, మలమూత్ర మార్గాల్లోంచి స్రవించినా, పుళ్ళ గాయాల్లోంచి స్రవించినా ఎక్కడినించి రక్తస్రావం అవుతున్నా పిత్తదోషం విపరీతంగా పెరగడం కారణంగా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మొదలవుతున్నాయని ముందుగా మనం గమనించాలి.

నెలసరి సమయాలలో స్త్రీలు కొందరికి అమితమైన రక్తస్రావం కావడానికి కూడా ముందుగా గమనిస్తే, ఆయా అంగాలకు చికిత్స చేయడం సులువవుతుంది!

ఇక్కడి వరకూ ఈ విషయాలు అర్థం అయ్యాయి కదా...

మరిన్ని వివరాలు కోసం ముందుకు వెళదాం రండి!

రక్తం, పిత్తం అనే రెండు దోషాలు రక్తస్రావ వ్యాధిని తెచ్చిపెడ్తున్న సంగతి అర్థం చేసుకున్నాక, అనేక ఇతర దోషాలు ఈ వ్యాధిని ఎలా పెంచి పోషిస్తుంటాయో ఇప్పుడు మనం పరిశీలించబోతున్నాం.

1. అసలే వేడి శరీరతత్వం ఆపైన ఆహార విహార అలవాట్లన్నీ వేడిని పెంపొందించేవిగానే వున్నప్పుడు రక్తస్రావ వ్యాధి ఏర్పడుతుంది కదా... అలాంటి రక్తస్రావ వ్యాధి కల్గిన వ్యక్తి పిత్తదోషాన్ని (వేడిని కల్గించే అంశాల్ని) పెంపొందించే వాటిని ఇంకా ఇంకా కొనసాగించినప్పుడు ఈ వ్యాధి మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెడ్తుంటుందని కూడా మనం గుర్తించాలి.
2. ఇలా పిత్తదోషం కారణంగా రక్తస్రావం వ్యాధి పదే పదే తిరగబెట్టే వ్యక్తికి నల్లగా, నీలంగా, పొగచూరు నీళ్ళ మాదిరి, గోమూత్రం మాదిరి చిక్కని, ముదురు రంగులో రక్తస్రావం జరుగుతూ వుంటుంది.

అమితమైన వేడి కారణంగా నెలసరి సమయంలో ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవుతున్న స్త్రీలలో స్రవిస్తున్న రక్తం ఈ రకంగా వుండవచ్చు కూడా!

3. పిత్తదోషం ఇలా రక్తస్రావం వ్యాధిని తిరగబెట్టేలా చేసినట్లే, వాతదోషం కూడా ఒక్కోసారి రక్తస్రావ వ్యాధిని తెచ్చి పెట్టవచ్చు. తరచూ రక్తస్రావం అయ్యే వ్యక్తి వాతదోషాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు అతిగా పాటించడం కారణంగా రక్తస్రావం తిరగబెట్టున్నట్లయితే- రక్తం బాగా నల్లగా స్రవిస్తుంది. కడుపులో విపరీతమైన నొప్పి ఏర్పడి, రక్తస్రావం అయిన తరువాత నొప్పి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. బహిష్టు సమయంలో ఎక్కువమంది స్త్రీలు ఈ లక్షణంతో బాధపడ్తుంటారు.
4. కఫదోషం కారణంగా రక్తస్రావ వ్యాధి తిరగబెట్టినట్లుండడం, రక్తం కూడా ఏమాత్రం ఎరుపు లేకుండా పాలిపోయినట్లు వుండటం గమనించవచ్చు.
5. ఇలా వాత పిత్త కఫ దోషాలలో ఏదో ఒక దోషం కారణంగా రక్తస్రావ వ్యాధి ఏర్పడినట్లయితే, దాన్ని నివారించడం తేలిక. రెండు దోషాలుగాని, మూడు దోషాలుగాని కలగలిసినప్పుడు ఏర్పడు రక్తస్రావం ఆపడానికి అసాధ్యమైనదిగా మారుతుంది. ప్రాణాపాయస్థితికి అది కారణం కావచ్చు కూడా?
6. రక్తస్రావ రోగికి జీర్ణశక్తి బలంగా లేనప్పుడు కూడా వ్యాధిని అదుపుచేయడం కష్టం కావచ్చు.
7. రక్తస్రావకారణంగా రోగి మరీ మరీ క్షీణించిపోతున్నప్పుడు కూడా ప్రయత్నించిన కొద్దీ రక్తస్రావం పెరుగుతుందే గానీ తగ్గదు.

ఇవన్నీ వైద్యులు పరిశీలించి తగిన చికిత్సని అందిస్తారు.

రక్తస్రావం శరీరంలో ఎక్కడెక్కడ జరగవచ్చు?

1. పొట్ట లోపల జరగవచ్చు. నొప్పి తగ్గించే బిళ్ళలు, ఎలర్జీ తగ్గించే బిళ్ళలు వంటి మందుల్ని అతిగా వాడే వారికి పేగు లోపల పుండుపడి, అందులోంచి పేగులోపల్లోపలే రక్తస్రావం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇది పైకి మనకు కన్పించకుండానే జరిగే పరిణామం. కడుపులో నొప్పి కలగగానే జాగ్రత్తపడితే ప్రాణాపాయ స్థితి నించి బైటపడ గలుగుతారు.

ఇది, కేవలం కొన్ని ఇంగ్లీషు మందులు వాడే వారికి మాత్రమే వచ్చే రక్తస్రావ వ్యాధి అనుకోవాల్సిన పనిలేదు. ఈ వ్యాసంలో ముందుగా చెప్పిన కారణాలన్నీ పేగుల్లోపల రక్తస్రావం జరిగేందుకు కారణమయ్యేవే! ఒక పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీ, ఒక చెంచా ఆవకాయో ఈ పరిస్థితి తీసుకురావడానికి సరిపోతుంది.

2. మెదడులోపల రక్తస్రావం సెరిబ్రోవాస్కులర్ యాక్సిడెంట్ అంటారు ఈ వ్యాధిని. 'సెరిబ్రల్ హెమరేజ్' అంటే, మెదడులో రక్తస్రావం కారణంగా పక్షవాతం నుంచి ప్రాణాపాయ స్థితి వరకూ అనేక లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

   రోగి కోమాలోకి వెళ్ళడం, కాళ్ళూ చేతులూ రెండూ పనిచేయకపోవడం అనేవి ఇందులో ప్రమాదకర సూచనలు.

3. పొట్ట లోపలి అవయవాలలోంచి రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు పొట్టంతా రక్తంతో నిండిపోతుంది. రోగి షాక్‌లోకి వెళ్తాడు.

4. మూత్రంలోంచి రక్తం పోతున్నప్పుడు హెమటూరియా అంటారు. రకరకాల సుఖవ్యాధులు, మూత్రంలో చేరిన అనేక సూక్ష్మజీవుల కారణంగా ఈ రక్తస్రావం అవుతూ వుండొచ్చు. మూత్రాశయంలో గానీ, మూత్రపిండాలలో గానీ టీబీ క్రిములు చేరినా మూత్రం రక్తంతో కలిసి అవుతుంది.

   పురుషుల్లో ప్రొస్టేట్ అనే గ్రంథి వుంటుంది. అందులో దోషాలు ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఇలా జరగవచ్చు. పేగుల్లోపల గానీ, పొట్ట లోపలగానీ రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు కూడా మూత్రం రక్తంతో కలిసి వెళ్ళవచ్చు.

5. కంటి లోపల కూడా రక్తస్రావం ఇలానే జరుగుతూ వుండొచ్చు. అందువలన అంధత్వం సంప్రాప్తించే ప్రమాదం వుంది!

   షుగర్ వ్యాధిలో అతి సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు కొద్దికొద్దిగా కంటి గుడ్డులోపల రక్తస్రావం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీన్ని మైక్రో హెమరేజ్ అంటారు.

6. యాక్సిడెంట్లు వంటివి జరిగినప్పుడు ఊపిరితిత్తుల లోపల రక్తస్రావం జరిగిపోతుంది. ఇది కూడా ప్రాణాపాయస్థితిని కల్గించే వ్యాధే! 'హిమో థొరాక్స్' అంటారు ఈ వ్యాధిని.

7. రక్తంతో కూడిన వాంతులు కావడం, రక్తం కక్కుకోవడం వంటివి న్యూమోనియా, టీబీ, మైట్రల్ స్టికోసిస్ అనే గుండెజబ్బు, అతిగా దగ్గు వచ్చే వ్యాధుల్లో

కన్పించవచ్చు. రక్తం పడగానే ఖంగారు పడకుండా వైద్యుని సంప్రదిస్తే తేలికగానే ఈ వ్యాధిని తగ్గించవచ్చు.

8. 'హిమోఫిలియా' అనే ప్రమాదకర వ్యాధి గురించి ఇక్కడ తప్పకుండా తెలియజేయాలి.

   నిరంతర రక్తస్రావం అవుతున్న పరిస్థితుల్లో 'హిమోఫిలియా' అనే వ్యాధి గురించి ఆలోచించవలసి వుంటుంది. రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించే ఫ్యాక్టర్‌లు తక్కువగా వుండటం కారణంగా హిమోఫిలియా వ్యాధి ఏర్పడుతుంది.

9. మొలలు కూడా రక్తస్రావాన్ని తెచ్చిపెట్టే వ్యాధుల్లో ముఖ్యమైనవే!

10. పర్పురా, లుకేమియా ఇంకా చాలా వ్యాధుల్లో రక్తస్రావం ప్రధాన సమస్యగా వుంటుంది.

రక్తస్రావానికి ఆయుర్వేద నివారణ

ఈ మొత్తం విషయాలన్నీ చదివాక మీకు ఒక విషయం అర్థం అయివుండాలి. రక్తస్రావాన్ని కల్గించే వ్యాధులు అనేకం వున్నాయి. వ్యాధి ఎందుకు ప్రవేశించినా, పదే పదే రక్తస్రావాన్ని తెచ్చిపెట్టే అంశాలు మాత్రం పిత్తదోషాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలేనని మరొకసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

రక్తపోటు పెరగడానికి కూడా ఇవే కారణాలనీ, రక్తపోటు పెరిగినందువలన రక్తస్రావ వ్యాధి మరింత విజృంభిస్తుందని, మెదడులో రక్తస్రావం వంటి వ్యాధులకు రక్తపోటు వ్యాధే ముఖ్యకారణం అవుతుందని కూడా ఈ సందర్భంగా మనం గమనించాలి.

అనేక దోషాల కారణంగా అనేక రక్తస్రావ వ్యాధులు వస్తున్నాయి కాబట్టి చికిత్సా విధానం కూడా ఆయా వ్యాధిని బట్టి వుంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధికి చక్కని నివారణోపాయాలూ, సమర్ధవంతమైన ఔషధాలూ వున్నాయి. ఇతర మార్గాలు ఉపయోగపడనప్పుడు, రక్తస్రావ వ్యాధికి ఆయుర్వేద ఔషధాలను ప్రయత్నించడం అవసరం కూడా!

1. బాగా చలువ చేసే ఆహార విహారాల్ని పాటిస్తే రక్తస్రావాన్ని అదుపుచేయడం సులువు అవుతుంది.
2. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో రక్తమారేశ్వర రస, మహాచంద్రకళారసం, చందనాది ఘృతం, ఉశిరకాది చూర్ణం, ఇలా చాలా ఔషధాలున్నాయి. అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద వీటిని వాడవలసి వుంటుంది.

3. స్త్రీలలో ఋతుదోషాల కారణంగా ఏర్పడే రక్తస్రావ వ్యాధిలో ప్రదరాంతక లోహం, బాలసూర్యోదయం అనే ఔషధాలు బాగా పనిచేస్తాయి. అశోకాదివటి, అశోకారిష్ట అనే మందులలో అనుపానంగా వీటిని వాడడం మంచిది.
4. లేత వెదురాకులు, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, దానిమ్మకాయ... వీటిని సమ భాగాలుగా తీసుకుని, మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తీసుకుంటే త్వరగా రక్తస్రావం ఆగుతుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే ఇతర ఔషధాలతో పాటుగా కూడా వీటిని వాడుకోవచ్చు.
5. ఎఱ్రచందనం చెక్క, గంధం చెక్క, వీటికి పిత్తదోషాన్ని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని అరికట్టి శరీరానికి చలవనిచ్చే శక్తి ఉంది. మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని నేరుగా గాని, పాలలో గాని, చిక్కటి కషాయంగా గాని తీసుకోవచ్చు. ఒక చెంచా పొడితో కషాయం కాచుకుని తాగితే మంచిది! రెండు పూటలా వాడుకోవచ్చు!

అన్ని అనారోగ్యాలకూ మూలం మలబద్ధత, కడుపు ఉబ్బరం

వేగంగా కదిలేవాటిని వేగాలంటారు. మనలో చాలా వేగాలున్నాయి.

మలం, మూత్రం, శుక్రం, ఆవులింత, తుమ్ము, అపానవాయువు, దప్పిక, ఆకలి, నిద్ర, దగ్గు, ఆయాసం... ఇవన్నీ శరీరంలో వేగంగా కదిలే అంశాలే.

వేగాన్ని లెక్కకడితే, మలమూత్రాలు గానీ, తుమ్ముగానీ, ఆవులింతగానీ గంటకు అనేక కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రవర్తిస్తుంటాయి. అందుకని, వీటిని ఆయుర్వేద శాస్త్రం వేగాలని పిలిచింది!

కడుపు ఉబ్బరం గురించి మాట్లాడుకోబోయే ముందు, ఈ వేగాల గురించి మాట్లాడవలసిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే, ఈ వేగాల్లో దేన్ని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించినా వెంటనే కడుపు ఉబ్బుతుంది కాబట్టి...

వేగాల్ని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడాన్ని "వేగనిరోధం" అంటారు. "నవేగాన్ ధారయతి" ఏ వేగాన్నీ ఆపాలని ప్రయత్నించకండి- అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎంతో విపులంగా ఈ వివరాలు చెప్తూ హెచ్చరించింది.

ఇక్కడే ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం కూడా చెప్పుకోవాలి. ఆపుకోడానికి వీల్లేని ఈ వేగాల్ని "అధారణీయ వేగాలు" అంటారు. ధారణ (ఆపడం) కుదరని వేగాలని అర్థం. వీనిని ఆపితే అనేక జబ్బులు ఏర్పడతాయని కూడా అర్థం.

ఇది చదివాక మీకో సందేహం కలిగివుండాలి. "ఆపుకోకూడని వేగాలు" అన్నారంటే, ఆపుకోవలసిన వేగాలు వేరే ఏవో వుండి వుంటాయని మీ సందేహం నిజమే! ఆపుకోవలసిన వేగాల్ని- "ధారణీయ వేగాలు" అంటారు. అవేమిటో చూద్దాం...

1. మనసుతో చేసే దుస్సాహసం 2.నోటితో చేసే దుస్సాహసం 3.శరీరంతో చేసే దుస్సాహసం 4. లోభం 5.శోకం 6.భయం 7.కోపం 8.అహంకారం 9.సిగ్గుమాలినతనం 10.ఈర్ష్య 11.'రుచి'కి లొంగిపోవడం 12.పరద్రోహచింతన... ఇలాంటివన్నీ మన శరీరంలో చాలా వేగంగా పరుగులు తీస్తాయి. ఇవి లెక్కించడానికి సాధ్యంకానంత వేగంగా కదిలే "వేగాలు". వీటిని ఎంత అదుపులో వుంచితే, ఎంత ఆపుకోగలిగితే, ఎంత ధారణ చేస్తే ఆరోగ్యం అంత బావుంటుంది.

సరే- మళ్ళీ కడుపు ఉబ్బరంలోకి వద్దాం!

వేగాలను ఆపితే రోగాలు వస్తాయని మనం మొదటగా చెప్పుకొన్న అంశంలోకి వద్దాం. ఆపకూడని వేగాలలో మలమూత్రాలు, అపానవాయువులు ముఖ్యమైనవి. ఈ మూడింటినీ ఆపుకోవడం కారణంగా 'వాతదోషం' శరీరంలో పెరిగి ఉదావర్తం అనే వ్యాధిని తెచ్చిపెడ్తుంది- అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. ఉదావర్తంలో కడుపు ఉబ్బరం ముఖ్యమైన లక్షణం.

మలబద్ధత మనం చేజేతులా తెచ్చుకునేదే!

ప్రవహించే నదికి అడ్డుకట్టవేస్తే ఏమౌతుంది? అడ్డుకట్టకి ఇవతలవైపు నీరు నిలిచిపోయి, నీటి మట్టం పెరిగిపోతూ వుంటుంది. అలా పొట్ట 'ఉద్భూతం' (ఉబ్బు) చెందుతుంది కాబట్టి ఈ వ్యాధిని ఉదావర్తం (ఉబ్బరం) అన్నారు.

మలం ప్రవహించడం ఆగిపోతే- అంటే, విరేచనాన్ని ఆపకుండా ఆపేసినట్లయితే 'మలబంధం (Constipation) ఏర్పడుతుంది.

మనపనుల హడావిడిలో మనం ఉండి, ఈ పని పూర్తయ్యాక వెడదాం, మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక తీరిగ్గా వెడదాం... రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వెడదాం... ఇలా ఎప్పటికప్పుడు వాయిదా వేస్తూ, విరేచనానికి వెళ్ళకుండా నిరోధించుకుని "మలబద్ధత"ని చేజేతులారా మనమే తెచ్చి పెట్టుకొంటున్నాం.

మలవిసర్జన చేసే అలవాటు గడియారం గంట సమయానికి కొట్టినంత ఠంచనుగా వుంటుంది. ఆ టైముకి ఇతర అడ్డంకులు పెట్టుకోకుండా ఆ పనిని పూర్తి చేసేసినట్లయితే, "కాల విరేచనం" అయిపోతుంది. "ఓపని అయిపోయింది" అనిపిస్తుంది. ప్రాణానికి హాయిగా వుంటుంది. మనం అనాలోచితంగా ఈ కాలవిరేచన ధర్మాన్ని వాయిదా వేసినందువలనే మలబద్ధత అనేది ఒక వ్యాధిగా చాలామందిని బాధిస్తుంటుంది. మలబద్ధతకు ఇంకా అనేక ఇతర కారణాలున్నప్పటికీ, "వేగనిరోధం" చేయడం ముఖ్య కారణం అని స్పష్టంగా చెప్పవలసిన బాధ్యత వుంది! ఈ మలబద్ధత ఉదావర్త వ్యాధికి కారణాల్లో మొదటిదని మనవి!

విరేచనం పరీక్షకన్నా ముందు, రోగికి ఉదావర్తం వున్నదేమో ముందు పరీక్ష ...ుంటాడు చరకుడు. చరకుడి దృష్టిలో ఉదావర్తం (కడుపు ఉబ్బరం) ఒక వ్యాధి ...ణం (Symptun) కాదు. అది వ్యాధేనంటాడు. వేరే వ్యాధిలో ఏర్పడే ఒక వ్యాధిలక్షణం కాదని, అదే స్వయంగా ఒక వ్యాధిగా బాధిస్తుందనీ చరకుడి ఉద్దేశ్యం!

సుశ్రుతుడు, వేగ నిరోధం వలన మాత్రమే కాకుండా అపథ్యకరమైన భోజనం వలన కూడా ఉదావర్తం వస్తుందని నిరూపించాడు.

మలమూత్రాల ద్వారానూ, అపానవాయువు ద్వారానూ శరీరంలోని బైటకు పోవలసిన దోషాలను ఆపుకోవడం కారణంగానూ, శరీరానికి సరిపడని, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్ధాలు తీసుకోవడం కారణంగానూ ఆయాదోషాలు అధోగమనంలో బైటకు పోకుండా ఆగిపోయి ఊర్ధ్వగమనంలో పైకి వ్యాపించడం మొదలుపెడతాయి.

ఆగిపోయిన మలం వాతాన్ని వర్తులాకారంలో పైకి నెట్టుతుంది కాబట్టి దీన్ని "ఉదావర్తం" అన్నారు.

ఇక్కడిదాకా విరేచన బద్ధత అనేది ఉదావర్త వ్యాధిని ఎలా తెస్తోందో అర్థం అయ్యింది కాబట్టి, అది అనేక వ్యాధులకు ఎలా కారణం అవుతోందో మనం తేలికగా అర్థం చేసుకోవడానికి కూడ వీలౌతుంది ఇంక!

జీర్ణశక్తిని మందగింపచేసే ఆహారం

చరకుడు ఇదే చెప్పాడు. సుశ్రుతుడు ఇదే చెప్పాడు. ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని గ్రంథస్థం చేసి ఈ సమాజానికి అందించిన గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు ఆ ఇద్దరూ. ఇంకా అనేకమంది ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన విషయం కూడా ఇదే!

వేగాల్ని ఆపడం వలన, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల వలన కడుపులో వాయుపు సుడులు తిరుగుతూ పైకి నెట్టబడటం... అనే "ఉదావర్త వ్యాధి" కారణంగా, ఉద్రేకించిన వాతం సమస్త శరీరంలోని వాత, పిత్త కఫదోషాన్ని కుపితం చేసి సమస్త వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెడ్తుంది!

కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, ఇతర వాతపు నొప్పులు, పేగుపూత, గ్యాస్‌ట్రబుల్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు, బొల్లి ఎగ్జిమా వంటి కారణం తెలీని వ్యాధులు, గుండెజబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, రక్తపోటు (బీపీ), మొలల వ్యాధి ఇలా ఎన్నో వ్యాధులు ముంచుకు రావడానికి ఈ ఉదావర్తం కారణం అవుతోందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం వివరిస్తోంది! "బలాగు పిత్త ప్రసరం చ ఘోరమ్" అనే సుశ్రుతుడి వాక్యానికి అర్థం ఇది.

ఇంత ఘోరానికి... వేగాలను ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడం, మలబద్ధత, ఉదావర్తవ్యాధి.... ఇవే కారణం అవుతున్నాయని మనం ఇప్పుడు స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాం కదా...

కాబట్టి, అన్ని ఇతర పనులూ మాని సరిగ్గా సమయానికి విరేచనానికి వెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేసుకోండి. ఆ తర్వాత 'మలబద్ధత' ఒక వ్యాధిగా ఏర్పడి, అది అనేక భయంకర వ్యాధులకు కారణం అయ్యేంత వరకూ అలసత్వం వహించకండి!

వాతం సుడులు తిరుగుతూ పొట్టంతా వ్యాపిస్తోందంటే, దాన్ని అదుపుచేసే శక్తి జఠరాగ్నికి మాత్రమే వుంది. ఆ జఠరాగ్ని మందగించడం కారణంగా, అదుపు చేసేవాళ్ళు లేకపోవడం వలనే వాతం ఇలా రెచ్చిపోయి శరీరంలో అనేక రోగాలకు కారణం అవుతోందని సుశ్రుతుడు, చరకుడు కూడా స్పష్టంగా చెప్పారు.

జీర్ణశక్తిని మందగింప చేసే ఆహార పదార్థాల వలన జఠరాగ్ని తగ్గిపోతోంది.

అలా మందగింపచేసే ఆహారాల్లో ముఖ్యమైనవి- మనం తరచూ తినేవి- 1.రూక్ష పదార్థాలు- అంటే నెయ్యి లేకుండా వుండే కఠినంగా అరిగే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వాతదోషం పెరిగి జఠరాగ్నిని చల్లార్చేస్తుంది. ఫలితంగా ఉదావర్తం ఏర్పడుతుంది.

2. కషాయరుచి అంటే వగరు కల్గిన ఆహారం వాతాన్ని ఎక్కువగా పెంచుతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో వగరు చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది... ఆశ్చర్యపోకండి. నిజంగానే వగరు మనలో చాలామంది ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. గుర్తుకురావట్లేదా... వగరు పదార్థాలు ఏవో... 'కాఫీ'- 'టీ' లేనండీ! పీతల్లాగా అదేపనిగా కాఫీ, టీలు

తాగేవారికి ఉదావర్తం ఉచితంగానే లభిస్తుంది. వక్కపొడి పాన్‌మషాలాలు, గుట్కాలు కూడా వగరు రుచికి సంబంధించినవే! అవి పరిమితి దాటి కడుపులోకి వెడితే మొదట ఉదావర్తం- తర్వాత ఇతర వ్యాధులు మొదలౌతాయి. సెక్సు ధ్యాసని చంపేవాటిలో ఇవి ముఖ్యమైనవని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

3. జీర్ణశక్తిని పాడుచేసే అట్లు, పూరీలు, ఉప్మాలు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు, శనగపిండితో తయారయిన పదార్థాలూ ఉదావర్తానికి కారణం అవుతాయి. మొదట జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది. జీర్ణశక్తి నశించడం కారణంగా విరేచనాల వ్యాధి అయినా రావచ్చు. లేదా, ఉదావర్తం అయినా రావచ్చు.

4. గోంగూర, చుక్కకూర, బచ్చలి, ఊరగాయలు, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, బఠాణీ, ..., పప్పుధాన్యాలు, చేపలు, రొయ్యలు, దుంపకూరలు... ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచి జఠరాగ్నిని చంపుతాయి. వీటివలన వాతం పెరిగి ఉదావర్తం ఏర్పడుతుంది.

ఉబ్బరానికి చికిత్స మీ చేతుల్లోనే వుంది

కడుపులో గడబిడ, నొప్పి, సూదులతో పొడిచినట్లు పోట్లు, విరేచనం ఎంత ప్రయత్నించినా అవకపోవడం, త్రేన్పులు, పొట్టబరువు, ఉబ్బరం, నోరు జిగురు కట్టుకొనిపోయి రుచి తెలియకపోవడం, నాలుక గీచినకొద్దీ పాచి వస్తున్నట్లు అన్పించడం, వాంతి. వికారం... ఇవన్నీ ఉదావర్త వ్యాధి లక్షణాలు. ఇందుకు వాతాన్ని పెంచే ఆహారం, మలబద్ధత రెండూ ప్రధాన కారణాలే!

ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించుకున్న దాన్నిబట్టి రెండు ముఖ్య అంశాలు తెలిశాయి. 1.వేగాలను ఆపడం వలన మలబద్ధత కారణంగా ఏర్పడిన ఉదావర్తాన్ని మలజ ఉదావర్తం అంటారు. 2. ఆహారంలో తేడాల వలన వాతం పెరిగి ఏర్పడిన ఉదావర్తాన్ని "వాతజ ఉదావర్తం" అంటారు.

అది ఏకారణం చేత ఏర్పడినా చికిత్స ఒక్కటే! కడుపులోనూ, శరీరంలోనూ పెరిగిన వాతాన్ని మనం వెనక్కు మళ్ళించి విరేచన మార్గం ద్వారా బైటకు పంపించడమే!

1. ఆముదం అందుకు తేలికైన, నిరపాయకరమైన మార్గం. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఆముదం తాగగలిగితే, వాతం నిస్సంశయంగా విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. కడుపులో ఫ్రీగా వుంటుంది.

2. జీలకర్ర పొడి, తగినంత ఉప్పు కలిపి మజ్జిగలో వేసుకొని తాగితే వాతం ఉపశమిస్తుంది.
3. హింగ్వాష్టక చూర్ణం అరచెంచా పొడిన మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగండి. లేదా అన్నంలో వేసుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. మంచి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.
4. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద ఇచ్ఛాభేది రసంగానీ, పంచసకార చూర్ణం గానీ, వాడితే ఉదావర్తం నెమ్మదిస్తుంది. ఇవి మీ ఊళ్ళో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికే ఔషధాలే.
5. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసుకోవడం ఇందులో ముఖ్యమైంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసుకోవడం అంతకన్నా ముఖ్యమైంది.
6. ఉదావర్త వ్యాధి రావడానికి ఏఏ కారణాలను మనం చెప్పుకున్నామో వాటిని పూర్తిగా వదిలేయడం అవసరం అని వేరే గుర్తు చేయవలసిన అవసరం లేదు కదా!
7. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, కేరెట్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ- ఇలాంటి లేత కూరగాయల్ని శనగపిండితోనూ, చింతపండుతోనూ కల్తీ చేయకుండా, నూనెలో పోసి నల్లని బొగ్గుముక్కల్లా "డీప్‌ఫ్రై" వంటివి చెయ్యకుండా, చక్కగా ఉడికించి వండిన కూరలు ఉదావర్తం వచ్చినప్పుడు తింటే, ఎలాంటి అపకారం వుండదు.
8. మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా వీలైతే అంతగా తీసుకోవడం మంచిది. పులవకుండా వుండి, ఏ పూటవి ఆ పూటగా వాడుకోవడం అవసరం.

'సునాముఖి' ఆకుతో చారుపెట్టుకొని తాగండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. లేదా, ఈ పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, సగం నీరు మిగిలేంత మరిగించి, వడగట్టి, పాలు కలిపి 'టీ'లాగా తాగండి. లేదా, ఈ పొడిని నేరుగా మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. ఎంత పొడిని వాడుకోవాలనేది విరేచనం ఫ్రీగా అవటాన్ని బట్టి ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. మొదట ఒక అరచెంచా మోతాదులో ప్రారంభించండి.

'సునాముఖి' ఆకు ఎండించినది పెద్ద కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని, శుభ్రం చేసుకుని, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఇలా వాడుకోండి. ఇలా విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూసుకుంటూ, ఉదయభాస్కర రసం వాడితే కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత, గ్యాస్‌ట్రబుల్ వంటివి రాకుండా వుంటాయి. అనేక ఇతర దీర్ఘ వ్యాధులు రాకుండా నివారణ జరుగుతోంది!

గొంతు బొంగురుపోతోందా...?
ఆయుర్వేదంలో నివారణ

మనిషికీ మృగానికీ నోరొక్కటే కదాండీ... తేడా! వాటికి లేనిదీ మనకి వున్నదీ మాట్లాడే శక్తే!

మీ మాట మీద మీ చుట్టూ వున్న ప్రపంచం అంతా తిరగాలని మీకు మాత్రం వుండదూ...! అలా లోకాన్ని మన చుట్టూ తిప్పుకోగలగాలంటే మనకీ ఘుమాయించే గొంతు (Voice) వుండాలి!

1. మీరు అధికారం చెలాయించాలంటే మీ గొంతులో గాంభీర్యం వుండాలి!
2. మీరు సుతారంగా, సవినయంగా పనులు సాధించాలంటే మీ గొంతులో శ్రావ్యత వుండాలి.
3. మీరు కళాకారునిగా రాణించాలంటే మీ గొంతులో సప్తస్వరాలూ, ప్రతిధ్వనించేలా వుండాలి. మీ గొంతు కోయిల కూతని మరిపించేలా వుండాలి.
4. యస్వీ రంగారావు, కొంగర జగ్గయ్య, ఎం.ఎస్.సుబ్బలక్ష్మి, భానుమతి... వీరిలాంటి అద్భుతమైన గొంతు (Voice) వుండాలని ఎవరికైనా అన్పించడం సహజం!

కానీ, సరిగ్గా అవసరానికి గొంతులో పచ్చివెలక్కాయ అడ్డంపడ్డట్లు, వాక్కాయలు తిన్నట్లు మాట ఉపయోగపడకుండా పోతూ వుంటుంది. గొంతు బొంగురు పోవడం, కమ్మగా విన్పించకపోవడం, బిగ్గరగా మాట్లాడలేకపోవడం, అరిచినా అవతలివారికి శబ్దం చేరకపోవడం ఇవన్నీ మీ స్వరాన్ని (Voice) దెబ్బతీసే అంశాలు.

ఆయుర్వేదం ఇలా స్వరం దెబ్బతినడాన్ని "స్వర భేదం" అని పిల్చింది!

స్వరభేదం రావడానికి గల కారణాలు కూడా చాలా వివరంగా చెప్పింది. వాటిని మీకు ఆయుర్వేద పరిభాషలో చదివితేనే తేలికగా అర్థం అవుతుంది.

గొంతు బొంగురు పోవడానికి కారణాలు

1. పెద్ద గొంతు వుంది కదాని అదేపనిగా బిగ్గరగా అరిస్తే గొంతు బొంగురు పోతుంది.
2. విషదోషాలు అంటే, శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు కూడా గొంతు బొంగురు పోతుంది. ఉదాహరణకి డాల్డా, జంతువుల కొవ్వు కల్తీ కలిసిన నెయ్యిని వాడినప్పుడు, ఇలాంటివే ఏవో మనకు తెలీని కల్తీలు కలిసిన నూనెలు వాడినపుడు అతిపుల్లగా, అతిచల్లగా వుండే ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు, తెలిసీ తెలిసీ సరిపడని ఆహారం తిన్నప్పుడు గొంతు పూడుకు పోయినట్లవుతుంది.
3. టీచర్లు, లెక్చరర్లు, సుదీర్ఘ ఉపన్యాసకులు, రాజకీయ నాయకులు, యూనియన్ లీడర్లు, పురోహితులు, వేదాధ్యాయులు వీధి వ్యాపారులు, రిసెప్షనిస్టులు, ఎక్కువగా మాట్లాడే అవసరం వున్న వృత్తుల్లో వున్నవాళ్ళందరికి తరచూ గొంతు బొంగురు పోవడం అనే ఇబ్బంది కలుగుతూనే వుంటుంది!
4. స్థూలకాయంతో కొవ్వు స్వరపేటికని అడ్డగించడం కారణంగా స్వరభేదం కలుగుతుంటుంది.
5. పొగ, దుమ్ము, ధూళికి ఎక్కువగా గురయినప్పుడు కూడా స్వరభేదం కలుగుతుంది.

ఇలాంటివే అనేక కారణాలున్నాయి గొంతు పాడైపోవడానికి! శరీరంలో వాతాది దోషాలు పెరిగినప్పుడు, అవి స్వరవాహికల్లో చేరి స్వరానికి నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. ఆయా దోషాలని బట్టి, 1.వాతదోషం కారణంగా, 2. పిత్తదోషం కారణంగా 3. కఫదోషం కారణంగా, 4. ఈ మూడు దోషాలూ కలగలిసి ఒకేసారి ముంచుకు రావడం కారణంగా 5. కొవ్వు అధికంగా చేరుకోవడం కారణంగా 6. శరీరం క్షీణించడం కారణంగా... ఇలా ఆరు కారణాల వలన స్వరభేదం వస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది.

ఈ ఆరు కారణాల్లోనూ 'వాతజ స్వరభేదం' ఎక్కువ మందిలో కన్పిస్తుందనీ, బిగ్గరగానూ, ఎక్కువగానూ మాట్లాడే వారికి ఇది సహజంగా ఏర్పడుతుందనీ శాస్త్రం చెప్తోంది. ఇలా వాతదోషం కారణంగా ఏర్పడిన స్వరభేదంతో బాధపడే రోగిని పరిశీలించి చూస్తే ఆ వ్యక్తి వాత ప్రధాన శరీరతత్వం కల్గిన వాడై వుండడం, ఇతర వాత వ్యాధి లక్షణాలు కూడా శరీరంపైన కన్పించే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. అలాంటి రోగి ఆహార విహారాల అలవాట్లు కూడా వాతదోషాన్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి. నల్లని రంగులో కఫమూ, మలమూత్రాలు కూడా అవుతూ వుండవచ్చు.

స్థూలకాయం వున్నవారికి స్వరభేదం ఏర్పడితే బాగా బొంగురు గొంతు వుంటుంది. స్పష్టత, స్వచ్ఛత, కోమలత్వం కోల్పోయి వినడానికి కఠోరంగా అన్పిస్తుంది! కొవ్వు పెరిగినందువలన కలిగే వివిధ వ్యాధి లక్షణాలు కూడా స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి!

క్షయ వ్యాధి వున్నవారికి, ఎయిడ్స్, హైపటైటిస్-బి వంటి క్షీణింపచేసే వ్యాధులున్నవారికి స్వరభేదం కలిగితే, మూల వ్యాధికి చికిత్స అసాధ్యం అయినప్పుడు, ఈ స్వరభేదం కూడా అసాధ్యమే అవుతుంది!

కఫదోషం వలన స్వరభేదం కల్గినప్పుడు- కఫం అడ్డుపడినంత సేపు గొంతు పూడుకుపోయినట్లవడం, కాసేపటికి కొంత ఉపశమించి తిరిగి గొంతు మామూలు స్థితికి రావడం ఇలా వుంటుంది ఈ స్వరభేదం. పగలు కొంచెం మామూలుగా వుండి రాత్రిపూట పూర్తిగా మూసుకుపోవడం, చలికాలంలోనూ, వర్షం కురిసేప్పుడు, పడని వస్తువులు తీసుకొన్నప్పుడు గొంతు పూడుకుపోవడం లాంటి బాధలు కలుగుతుంటాయి.

బాగా వేడి చేసిందండీ- గొంతు బొంగురు పోయింది- అంటుంటారు చాలామంది! ఇది పిత్త దోషం వలన కలిగే ఇబ్బంది! బాగా పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు అతిగా తిన్నప్పుడు, కొలిమి దగ్గర కూర్చోవడం వంటి వేడిని శరీరంలో పెంచే పనులు చేసినప్పుడు ఈ పిత్తజ స్వరభేధం కలుగుతుందంటుందని శాస్త్రం. చలవ చేసే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, వేడి చేసే పనులు మానేస్తే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. కళ్ళు, ముఖం, పచ్చగా వుంటాయి. మలమూత్రాలు పచ్చగా వెళుతుంటాయి కూడా ఒక్కోసారి! తీవ్రంగా వేడి చేసినప్పుడే స్వరభేదం కలుగుతుంది!

అన్ని దోషాలూ కలిపి నోరుకొచ్చే స్వరభేదంలో ఆయాదోషాలకి కన్పించే లక్షణాలన్నీ వుండవచ్చు కూడా! అయితే, ఇది చాలా తక్కువ మందిలో కన్పించవచ్చంటారు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో!

క్షీణించి వున్నవారికి, వృద్ధులకూ, చాలా కాలంగా నీరసపడిపోయిన వారికి, జన్మతః స్వరభేదం వున్నవారికి చికిత్స చేసినా ఫలితం వుండకపోవచ్చు! స్థూలకాయం వున్నవారు స్వరభేదం కన్నా ముందు స్థూలకాయానికి ఖచ్చితమైన చికిత్స అవసరం అవుతుంది! అలాగే, ఎలర్జీల కారణంగా స్వరభేదంతో బాధపడేవారు తమకి గొంతు బొంగురు పోయేలా చేస్తున్న అంశాల్ని తెలుసుకొని మొదటగా వాటిని పూర్తిగా పక్కకు పెట్టగలగాలి! అప్పుడే చికిత్స ఉపయోగపడ్తుంది!

స్వరభేదానికి మీకై మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. వాతదోషం కారణంగా స్వరభేధం ఏర్పడినప్పుడు కల్తీ లేని నెయ్యితో వేడి వేడి అన్నం తింటే, ఉపశమనం వుంటుంది.
2. వాతదోషాన్ని తగ్గించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోవాలి!
3. నెయ్యి బెల్లం కలిపి వండిన హల్వా వంటివి వాతాన్ని వేడినీ కఫాన్ని తగ్గించి స్వరపేటికకు బలాన్నిస్తాయి. కానీ, నెయ్యి కల్తీదైతే మాత్రం అసలుకే మోసం వస్తుంది!
4. వీలైనప్పుడల్లా వేడి వేడి నీళ్ళు త్రాగుతూ వుంటే గొంతులో అడ్డుపడిన కఫం, వాతం తగ్గి, కొంతమేర శ్రావ్యమైన స్వరం బైటకు వస్తుంది!
5. చవ్యాది చూర్ణం, శిలాజిత్యాది చూర్ణం వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని తీసుకొని, తగినంత పంచదార కలుపుకొనిగానీ, తేనెతో గానీ, నేరుగా గానీ పావు చెంచా నుంచి అర చెంచా వరకూ, అవసరాన్ని బట్టి రోజూ ఒకసారి గానీ, రెండుసార్లు గానీ తీసుకొంటూ వుంటే వాత స్వరభేధం తగ్గుతుంది!

"సారస్వత ఘృతం" (బ్రాహ్మీఘృతం) ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఇది వాతజ స్వరభంగంలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక చెంచా మందుని తీసుకొని వెంటనే కొద్దిగా వేడి నీళ్ళు తాగాలి. రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు.

'పిప్పల్యాసవం' అనే ఔషధాన్ని మూడునుంచి నాలుగు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని, కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి ఆహారం తర్వాత తాగితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఈ పిప్పల్యాసవంతో భృంగరాజ్యాసవం కూడా కలిపి, రెండూ కలిపిన మందు ఆరు చెంచాల మోతాదులో తీసుకున్నా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది!

✤ రేగు చెట్టు ఆకుల్ని శుభ్రం చేసుకొని, రెండు లేక మూడు ఆకులు మెత్తగా నూరి, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి చిన్న వుండలుగా చేసుకొని మింగితే గొంతు శ్రావ్యంగా వుంటుంది. ప్రతిరోజూ రెండు మూడు ఆకుల్ని ఇలా తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. లేదా ఎండించిన ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి, సైంధవలవణం కలిపి అరచెంచా మోతాదులో మజ్జిగతో కలిపి తాగినా మంచి ఫలితం వుంటుంది.

✤ ఏలాదివటి అనే మాత్రలు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. బాగా వేడి చేసినప్పుడు ఇది మంచి ఉపయోగాన్నిస్తుంది.

- ❖ అతిమధురం బెరడుని బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మింగుతూ వుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా అవుతుంది. ఈ అతిమధురం మూలికలు అమ్మేషాపులో దొరుకుతుంది. లేదా దీన్ని మెత్తగా చూర్ణించి, "యష్టిచూర్ణం" పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఔషధం దొరుకుతుంది! దీన్ని తేనెతో కలిపి చిన్న వుండలు (మాత్రలు) కట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే, గొంతు శ్రావ్యంగా వుంటుంది.
- ❖ కరక్కాయ బెరడు కూడా నమిలి రసం మింగుతూ వుంటే కఫం తగ్గి, గొంతు మామూలు స్థితికి వస్తుంది. జీర రావడం ఆగుతుంది!
- ❖ 'లవంగాదివటి' పేరుతో బిళ్ళలు గానీ మాత్రలు గానీ దొరుకుతాయి. ఇవి కూడా చప్పరిస్తూ వుంటే గొంతుకు మేలు జరుగుతుంది.

వక్కపొడి అలవాటు మానుకోవాలనుకొనేవారికి ఈ లవంగాదివటిని చప్పరిస్తూ వుంటే, ధ్యాస వక్కపొడిపై నుంచి పక్కకు మళ్ళుతోంది కూడా!

'రసేంద్రవటి', 'శిలాజిత్యాతియోగం' అనే ఔషధాలు స్వరభేదంలో బాగా పనిచేస్తాయి. గొంతును స్వాధీనంలోకి తెస్తాయి.

1. కఫం అడ్డుపడకుండా ఆపేందుకు రెండు ఔషధాలూ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.
2. స్వరపేటికలోపల కండరభాగాలు వాచిపోవడం, నీరుపట్టడం వంటివి జరిగినప్పుడు ఈ రెండు ఔషధాల్ని వాడితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
3. గొంతులో 'POLYPS' వున్నపుడు కూడా స్వరభంగం ఏర్పడుతుంది. ఆపరేషన్ ద్వారా వాటిని తొలగించవచ్చు. అందుకు అవకాశం లేని వారు రసేంద్రవటి, శిలాజిత్యాది యోగం వాడుకొంటూ వుంటే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
4. దగ్గు, జలుబు, గొంతు బొంగురు పోవడం, స్వరంలో మార్దవం తగ్గిపోవడం, Base Vioice గా చెప్పుకోదగిన గొంతులో ఘుమకం తగ్గిపోవడం వంటి పరిస్థితుల్లో ఈ రెండు ఔషధాలూ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.
5. గొంతు అంటే Larynx, Pharynx అనే రెండు భాగాలకు సంబంధించి ఏర్పడే అనేక వ్యాధి లక్షణాలలో స్వరభంగం ఏర్పడుతుంది.

రసేంద్రవటి, శిలాజిత్యాదియోగం అనే ఔషధాలు ఈ పరిస్థితుల్లో ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధి నిపుణుడిని ముందుగా సంప్రదించడం మరిచిపోకండి! వారు చెప్పిన సలహాలు, సూచనలూ పాటించండి!

బిగ్గరగా మాట్లాడటం తగ్గించేయండి! మౌనంగా వుండి, స్వరపేటికకు విశ్రాంతి కల్పించడం వలన త్వరగా మార్పు రావడానికి వీలౌతుంది.

స్వరపేటిక దెబ్బతినేంత వరకూ దానిని హింసించి, ఆ తర్వాత ఎంత ఖర్చయినా ఫర్వాలేదు- గొంతు తెప్పించండి- అని అడిగితే ప్రయోజనం వుండదని గమనించండి.

తరచూ గొంతు బొంగురుపోవడం గొంతు లోపల ఏర్పడుతున్న కేన్సర్‌కు ప్రాథమిక లక్షణం కూడా కావచ్చు. కాబట్టి అన్నిరకాల పరీక్షలూ చేయించడాన్ని, వ్యాధి నిర్ధారణ కావించడాన్ని అశ్రద్ధ చేయకండి!

ఇతర మార్గాలలో గొంతు శ్రావ్యత అనుకున్నంతగా రానప్పుడు ఆయుర్వేదం మీకు తప్పకుండా సాయపడ్తుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స

ఇతర వ్యాధులతో పోల్చినపుడు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అమీబియాసిస్ వ్యాధి గురించి చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు చెప్పడం జరిగిందనాలి. జీర్ణకోశ వ్యవస్థ గురించి, జీర్ణప్రక్రియ గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాల్లో చెప్పిన విషయాలు ఈనాటి ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తున్నవాటికి భిన్నం కావనీ, చాలాచోట్ల అదనపు విషయాలు కన్పిస్తాయని కూడా అర్థం అవుతుంది.

శాస్త్రపరమైన అంశాల జోలికి వెళ్ళకుండా అమీబియాసిస్ వ్యాధి గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెప్తుందో మొదట అర్థం చేసుకుందాం.

1. అతిసార వ్యాధికి కారణమయ్యే అంశాలన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధికి కారణం అవుతాయి.
2. ఏ కారణం చేత విరేచనాల వ్యాధి కల్గినా, దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి గానీ, అది తగ్గిన తర్వాత గానీ, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తగినన్ని తీసుకోకపోవడం వలన కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారుతుంది.
3. ఎంత ఆహారం, ఎలాంటిది తీసుకున్నారనే దాని కన్నా, ఎవరి జీర్ణశక్తి ఎంత అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న! జీర్ణశక్తిననుసరించి తగినంత ఆహారమే తీసుకోగలిగితే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి తిరగబెట్టకుండా ఆగుతుంది. జీర్ణశక్తి తక్కువ, కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం ఎక్కువ అయినప్పుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధి కడుపులో అలజడిని సృష్టిస్తుంది.

4. జఠరాగ్నికి 'పుట్టిల్లు' అనదగిన పేగు భాగాన్ని "గ్రహణి" అంటారు. జఠరాగ్నిని చెడగొట్టి, మందగింపచేసే ఆహారాలు తీసుకున్నప్పుడు ఈ గ్రహణి అనే అవయవం చెడినట్టు లెక్క! అందుకని ఈ వ్యాధిని "గ్రహణీ వ్యాధి" అని పిలుస్తారు.
5. అమితంగా దప్పిక, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, అజీర్తి, తిన్నది ఎప్పటికోగానీ జీర్ణం కాకపోవడం, శరీరం బరువుగా వుండటం.... ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధి రాబోతుందని హెచ్చరించే అంశాలు. అంటే, పేగుల్లో 'గ్రహణి' అనే భాగం దెబ్బతింటోందని అర్థం!

ఈ ఐదు అంశాల్ని బట్టీ మనకు మౌలికంగా ఒక్క విషయం స్పష్టమైంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి అనేది కేవలం నోటి ద్వారా మాత్రమే కడుపులోకి ప్రవేశిస్తోందనీ, ఈ ద్వారాన్ని మూసేస్తే తప్ప ఈ వ్యాధికి విమోచనం, విముక్తి లేదనీ, అంటే తీసుకునే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా అమీబియాసిస్ అనే గ్రహణీ వ్యాధి కడుపులోకి ప్రవేశిస్తోంది. దాన్ని అలాంటి ఆహార పానీయాల్ని ఆపడం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధి అదుపులో రావడం సాధ్యం అవుతుంది!

ఇప్పుడు అసలు విషయం మీకు అర్థం అయ్యే వుంటుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారడానికి కారణం జీర్ణశక్తి మందగించడమేనని! పర్వతాలు పలహారం చేయగల జీర్ణశక్తి వున్న వ్యక్తికి విషం పెట్టినా అరిగించుకొని ఆనందంగా తిరిగేస్తుంటాడు. అదే జీర్ణశక్తి మందంగా వున్న వ్యక్తి అమృతం ఇచ్చినా ఏదోక వ్యాధి లక్షణాన్ని తెచ్చిపెడ్తూనే వుంటుంది! అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఇలానే దీర్ఘవ్యాధిగా మారి విడవకుండా జీవితాంతం వెన్నాడుతూనే వుంటుంది!

అందుకని, అమీబియాసిస్ వ్యాధితో తరచూ బాధపడేవారు తమకు తాముగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి ఇప్పుడు ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెబుతుందో పరిశీలిద్దాం...

1. పాతబియ్యం, తేలికగా అరిగేవి మాత్రమే తినండి. కొంచెం దోరగా వేయించి వండుకుంటే, తేలికగా అరుగుతాయి.
2. మరమరాలు (వరిపేలాలు) జావలాగా కాచుకొని తాగితే అరుగుదల బాగుంటుంది. సగ్గుబియ్యంజావ, బార్లీజావ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగుల్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి.
3. కందికట్టు, పెసరకట్టు, చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు ఈ వ్యాధిలో పేగుల్ని కాపాడుతుంది.

4. పెరుగు, దానికన్నా, చక్కగా చిలికిన మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో అమృతంలా పనిచేస్తాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగే అసలైన మందులా ఉపయోగపడతాయి.
5. నువ్వుల నూనెని వంటకాలకు వాడడం మంచిది.అయితే, నూనె అతిగా వాడకూడదు.
6. మంచితేనె, పటికబెల్లం, ఎండుద్రాక్ష, నేరేడు పండు, వెలగపండు, దానిమ్మపండు, పొగడపండు, అరటిపండు, బూడిదగుమ్మడి ఈ వ్యాదిలో తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసిన అంశాలు.
7. లేత అరటి కాయల్ని నిప్పుల మీద కాల్చిగానీ, ఉడకబెట్టిగానీ వండిన కూర ఎక్కువ ఉపయోగపడ్తుంది.
8. పెరుగు పచ్చడి రూపంలో వండిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువ మేలుచేస్తాయి.
9. నెయ్యి, వెన్నపూస, మీగడ పేగుల్ని సంరక్షించి అమీబియాసిస్ వ్యాధి నుంచి కాపాడుతాయి.
10. కుందేలు, మేక మాంసాలు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.
11. ఉల్లిపాయలతో చేసిన పెరుగుపచ్చడి (రైతా) మంచిది.
12. కొత్తబియ్యం అన్నం తగ్గిపోయిన అమీబియాసిస్ వ్యాధిని తిరగబెట్టిస్తుంది.
13. చద్దన్నం, పులిసిపోయిన వస్తువులు, పాచిపోయినవి పొరబాటున కూడా తినకండి.
14. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, చింతపండు వేసి వండిన ఆహార పదార్థాలు, కంద, పెండలం, చేమదుంప, బంగాళదుంప, రేగుపళ్ళు, మామిడికాయలు, నారింజ, ముదిరినకొబ్బరి, పచ్చిదోసకాయ..... ఇవి తిన్నప్పుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధిని పిలిచినట్టే అవుతుంది.
15. పాలు, పాలుపోసి వండిన స్వీట్లు, శనగపిండితో వండిన స్వీట్లు అపకారం కల్గిస్తాయి. పాలు ఈ వ్యాధిలో పూర్తిగా నిషేధం.
16. శనగలు, మినుములు, బఠాణీలు, పెసలు, వాటి పిండితో తయారయిన వంటకాలు ఖచ్చితంగా చెరుపుచేసి తీర్తాయని గుర్తించండి.
17. చేపలు, రొయ్యలు, పందిమాంసం, ముదురు కోడిమాంసం పేగుల్ని దెబ్బతీస్తాయి.
18. పొగత్రాగడం, ఆల్కహాలు, గుట్కాలు, జర్దాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అపకారం చెయ్యడమే కాకుండా అల్సర్లు రావడానికి కూడా కారణం అవుతాయి.

19. అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ, అరటి దుంప వీటన్నింటినీ ఆహార పదార్థాలుగా వండుకొని తింటే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. పెరుగు కలిపి, తాలింపు పెట్టుకుంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.
20. బూడిద గుమ్మడి కాయ లోపలి గుజ్జును కూడా పచ్చిగాగానీ, ఉడికించిగానీ, పెరుగుపచ్చడిగా చేసుకొని తింటే, పేగులకు మేలునిస్తుంది!

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు

1. ఆయుర్వేద మందులషాపులో గంగాధరచూర్ణం, అవిపత్తికర చూర్ణం, జాతిఫలాది చూర్ణం, వీటిలో ఏది దొరికినా తీసుకొని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. పేగులు దృఢతరం అవుతాయి.
2. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు విరేచనం ఎక్కువసార్లు అవడమో, అసలు అవకుండా బిగదీసి బాధించడమో చేస్తుంది. కరక్కాయల్లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడుని మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తేనెలో తీసుకోండి లేదా మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. లేదా, 'త్రిఫలాచూర్ణం' దొరుకుతుంది. దాన్ని ఇలాగే వాడుకోవచ్చు.
3. "హింగ్వాష్టక చూర్ణం" పొడిని అన్నంలో పావుచెంచా మోతాదులో కలిపి నెయ్యి వేసుకొని తింటూ వుంటే మంచిది. రోజూ ఒకసారైనా తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. ఇది కూడా ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికేదే!
4. కర్పూరాదివటి లేదా లశునాదివటి, మాత్రలు పూటకొకటి చొప్పున, రెండు మూడు సార్లు వాడవచ్చు.
5. కుటజారిష్ట లేదా బబ్బులారిష్ట అనే మందుని మూడు నుంచి ఆరు చెంచాల మోతాదులో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి ఆహారం తర్వాత తాగండి. రెండు పూటలా వాడవలసి వుంటుంది.
6. ఇవి మీకై మీరు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తీసుకొని వాడదగిన ఔషధాలు.

గ్రహణీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం అనే మరో రెండు ఔషధాలను కూడా మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. ఈ రెండు ఔషధాలూ మా దగ్గరకు వచ్చే రోగుల అవసరార్థం తయారుచేసినవి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క కేప్స్యూల్ చొప్పున రెండింటిని రోజూ వాడుకుంటూ వుంటే, అమీబియాసిస్, గ్యాస్ట్రబుల్, విరేచనం సక్రమంగా కాకపోవడం,

అల్సర్లు, పేగుపూత, అజీర్తి మొదలైన బాధలు తగ్గుతాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి వలన పేగుల్లో జరిగిన నష్టాన్ని సరిచేస్తాయి. విరేచనంలో జిగురు, రక్తం పడటాన్ని తగ్గిస్తాయి. కడుపునొప్పిని నివారిస్తాయి. తీసుకున్న ఆహారాన్ని వంటబట్టేలా చేస్తాయి.

ఈ వంటబట్టించే గుణాన్ని ఇచ్చే విషయంలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎక్కువ మేలు చేసేవిగా ఉంటాయనేది వాస్తవం!

గ్రహణి గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాలు రెండూ ఈ వ్యాధి విషయంలో మంచి ఫలితాల్నివ్వడం గమనించాము. చిరకాలం అంటిపెట్టుకుని వుండే వ్యాధుల్లో ఈ రోజుల్లో అమీబియాసిస్ ఒకటి. దాన్ని ఆయుర్వేద మార్గంలో అయితే, శాశ్వతంగా నివారించుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ!

అయితే, మీరు తీసుకునే జాగ్రత్తలు మాత్రమే ఈ వ్యాధికి శాశ్వత పరిష్కారం. డాక్టర్లు, మందులు ఈ ప్రయత్నానికి సహకారం ఇవ్వగలుగుతారంతే!!

కడుపులో నొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

శుచి, శుభ్రత లేని ఆహారం తీసుకునే వారికి కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి కలుగుతాయని వైద్య చింతామణి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం చెప్తోంది.

కడుపులో నొప్పిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "శూల" అంటారు. "కోలిక్" అనే ఆధునిక వైద్య పదానికి 'శూల' సమానార్ధకం.

గుండెకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల్లో ఈ శూల కలగవచ్చు. పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో కూడా కలగవచ్చు. లివర్, స్ప్లీన్ వంటి అవయవాలలో ఏర్పడే వ్యాధుల్లో కూడా కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. మూత్రపిండాలలో ఏదైనా వ్యాధి ప్రవేశించినప్పుడు కూడా కడుపులోనొప్పి కలగవచ్చు.

కడుపులో నొప్పి అనగానే ఇన్ని అవయవాలు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో ఆలోచించవలసిన వస్తుంది. ఏం ఫర్వాలేదులే... ఓ నొప్పి బిళ్ళ వేసుకొంటే అదే తగ్గుతుంది. అని అశ్రద్ధ చేస్తే ఒక్కసారి అది గుండెనో, లివర్‌నో, మూత్రపిండాలనో శాశ్వతంగా దెబ్బతీయవచ్చు కూడా! అందుకే ముందు జాగ్రత్త అవసరం.

పొట్ట కండరాలలో వాతం ప్రవేశించినందువలన (Muscular Strain) కూడా కడుపులోనొప్పి రావచ్చు. వెన్నుపూసల్లో తేడాల వలన, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వలన, బీపీ వ్యాధి వలన కూడా ఇది కలగవచ్చు.

ఇవన్నీ అలా వుంచితే, మానసిక ఉద్వేగం (ఎమోషన్లు) మానసికంగా దిగులు, ఆందోళన (డిప్రెషన్) కూడా కడుపులో నొప్పి రావడానికి కారణం కావచ్చు.

కడుపులో నొప్పి తరచూ వస్తున్నప్పుడు వీటిలో ఏ కారణానికి రోగి దగ్గరగా వున్నాడనేది ముఖ్యం.

కడుపునొప్పికి కారణాలెన్నో

1. అతిగా శరీరశ్రమ, ఎండలో తిరగడం, నిద్రలేకుండా శ్రమించడం, విడవకుండా నైట్ డ్యూటీలు చెయ్యడం, ఇవన్నీ కడుపునొప్పికి కారణం అయ్యే అంశాలు.
2. అతిగా సెక్స్‌పరమైన ఆలోచనలు, వాటిని నిగ్రహించుకోవడానికి చేసే అతి ప్రయత్నాల వలన కడుపునొప్పి రావచ్చు.
3. ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి దాటే దాకా టీవీ తెరకు అంటిపెట్టుకుని కళ్ళప్పగించి చూస్తూ కూర్చుంటే, అతి జాగరణం వలన కడుపునొప్పి వ్యాధి ప్రవేశిస్తుంది.
4. ఫ్రిజ్‌లో అతి చల్లగా గడ్డకట్టిన నీటినీ సీసా ఎత్తి అమాంతం త్రాగే అలవాటున్న వారికీ, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లూ అతిగా తీసుకునే వారికీ, అతి చల్లదనం కారణంగా కడుపులో వాతం పెరిగి కడుపునొప్పి వస్తుంది.
5. బఠాణీలు, శనగపప్పు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, వీటిని ఎక్కువగా తినేవారికి కడుపులో నొప్పి తరచూ బాధపెట్టవచ్చు.
6. అకాల భోజనం, అమిత భోజనం అలవాట్లు కడుపులో నొప్పికి దారితీసేవే!
7. వగరు గానూ, చేదుగానూ వుండే ఆహార పదార్థాల్ని అమితంగా తీసుకునే వాళ్ళకి కడుపునొప్పి వ్యాధి వస్తుంది.
8. మొలకలొచ్చి ముక్కిపోయిన ధాన్యాన్ని, అలాగే మొలకలు వచ్చేవరకూ తడిపి మొక్కకట్టిన పెసలు, వేరుశనగలు, అల్చందలు, ఇలాంటి పప్పుధాన్యపు విత్తనాల్ని అతిగా తినేవాళ్ళకి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది.
9. ఎండు మాంసం, ఎండు చేపలు, ఎండించిన కూరగాయల ఒరుగులు ఇవి కడుపునొప్పికి కారణమయి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి.
10. మలమూత్రాలను వాయిదా వేసి సరిగా వెళ్ళని వారికి కడుపునొప్పి వ్యాధి కల్గుతుంది.
11. ఎప్పుడూ దుఃఖము, ఆందోళన, దిగులు వాటితో సతమతమయ్యే వారికి తరచూ కడుపునొప్పి కలగవచ్చు.
12. అతిగా పులుపు, కారం, అమితంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలని ఇష్టంగా తినేవారికి కడుపులో నొప్పి ఒక వ్యాధిగా పరిణమిస్తుంది.

13. నూనె పదార్థాలు (డీప్‌ఫ్రై) వేపుడు కూరలు, నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాల్ని ఎక్కువగా తినే అలవాటు కడుపు నొప్పికి కారణం అవుతుంది.
14. గానుగపిండి (నువ్వుల చెక్క, వేరుశనగ చెక్క)ని తినేవారికి కడుపునొప్పి పెరుగుతుంది.
15. ఉలవచారు, సాంబారు, పులుసు కూరలు కడుపునొప్పిని పెంచుతాయి.
16. ఎండ, నిప్పు సెగ, కొలిమిదగ్గర పనిచేసే వారికి కడుపునొప్పి తప్పక రావచ్చు.
17. చేపలు, రొయ్యలు, నదిలోనూ సముద్రంలోనూ దొరికే జంతువుల మాంసం అతిగా తినేవారికి కడుపు నొప్పి తరచూ వస్తుంటుంది.
18. నువ్వులు బెల్లం కలసిన 'చిమ్మిరి' బెల్లంతో వండిన స్వీట్లు, నూనెతో చేసిన స్వీట్లు అతిగా తింటే కడుపునొప్పి కలగవచ్చు.

కడుపులో గుడగుడ శబ్దం, నోట్లో నీళ్లూరుతుండడం, వాంతి, వికారం, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నొప్పి, నోట్లోంచి కఫం ఎక్కువగా వస్తుండడం, చొంగ కారుతుండడం... ఇలాంటి లక్షణాలు 'అజీర్తి' వలన వస్తున్నవి కావచ్చు. గమనించి చూసుకోండి.

కడుపు ఉబ్బరం, కడుపునొప్పితో కూడి గుడగుడమంటూ పేగుల్లో శబ్దం రావడం, మలమూత్రాలు సరిగా నడవకపోవడం, ఆహారం పట్ల ఇష్టత లేకపోవడం, వణుకుగా వుండటం, కొంచెం వేడిగా వుండేవి ఏవైనా తీసుకున్నప్పుడు ఉపశమనంగా వుండడం... ఇవన్నీ పేగుల్లో పుండు (పూత)ను సూచించే అంశాలు కావచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి.

అమితమైన దప్పిక, ఒళ్ళంతా మంటలు, చెమటలు, కారం, పులుపు, ఉప్పు ఈ పదార్థాల్ని తిన్నప్పుడు బాధలు పెరగడం చలవచేసేవి తీసుకున్నప్పుడు సుఖంగా అన్పించడం ఈ లక్షణాలు కన్పిస్తున్నాయంటే, పైత్యం (Acidity) పెరుగుతోందని అర్థం.

కడుపునొప్పి వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

1. పిల్లిపీచర వేళ్ళు, అతిమధురం, ఈ రెండూ ఎండినవి మూలికలు అమ్మేషాపుల్లో దొరుకుతాయి. మరీ కష్టపడనవసరం లేదు. ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. దాన్ని పాలలో వేసుకుని గాని, మజ్జిగలో కలిపిగానీ, చిక్కగా కషాయం కాచుకొని గానీ ఒక చెంచా మోతాదు పొడిని

రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే పేగుపూత, పైత్యం (ఎసిడిటీ) అజీర్తి, పేగుల్లో వచ్చే ఇతర వ్యాధులూ తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గి పేగుల్లో ఉద్రేకం (ఇరిటేషన్) ఉపశమిస్తుంది. కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

2. త్రిఫలాచూర్ణం, యష్టిచూర్ణం ఇవి రెండూ ఇదే పేర్లతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. రెండూ కలిపిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో గానీ, పాలలో గానీ కలిపి తాగితే తక్షణం కడుపులో మంట, పైత్యం, నొప్పి తగ్గుతాయి.

3. చిత్రమూలం, మోడి, శొంఠి, ధనియాలు ఈ నాల్గింటినీ మీరు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ, పెద్ద పచారీ కొట్లలో గానీ కొనుక్కోవచ్చు. నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడి అరచెంచా మోతాదులో ప్రతిరోజూ- రెండుపూటలా చిక్కగా కషాయం కాచి, ఇంగువ, సైంధవలవణం, కలిపి తాగుతుంటే కడుపులో నొప్పి తగ్గి, జీర్ణకోశం బలసంపన్నం అవుతుంది. జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటి లోనూ ఇది పని చేస్తుంది.

4. వాము, సైంధవలవణం, కరక్కాయబెరడు, శొంఠి వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే కడుపునొప్పి, జీర్ణశక్తి మందగించడం తగ్గుతాయి. అజీర్తిని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు తినవలసి వచ్చినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. భోజనం చేసిన తర్వాత కలిగే భుక్తాయాసం తగ్గుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరుగుతుంది. కడుపులోనొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

5. వాంతి అయితే కడుపులోంచి విష లక్షణాలు బైటకు పోయి సుఖంగా వుంటుంది ఈ వ్యాధిలో.

ఈ వ్యాధి కలిగినప్పుడు తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటే, కడుపులో బాధలు తక్షణం ఆగుతాయి. పేగులపైన భారం పడకుండా చూసుకోవాలి. పగటిపూట ఆహారం తర్వాత వెంటనే నిద్రపోకుండా వుండడం, రాత్రిపూట అతిగా మేల్కొనడం మానేయగలిగితే పేగుల్లో కలిగే అలజడి ఆగుతుంది.

బాగా పాతబియ్యంతో కాచిన జావ, చిక్కనిపాలు, తేలికపాటి మాంస రసం, వంటివి పేగులకు బలాన్నిచ్చి అజీర్తి కడుపులోనొప్పి వంటివి రాకుండా ఆపుతాయి.

బీర, పొట్ల, సొర, అరటికూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, బెండ, దొండ, క్యారెట్ వంటి కూరగాయలు పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుపూతని నిరోధిస్తాయి. కడుపునొప్పి రాకుండా చేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి.

ఈ కూరల్లో చింతపండు, శనగపిండి, నూనెలు కలపడం వలన మాత్రమే ఇవి మనకు అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడ్తున్నాయి.

చివరగా ఒక మాట

'ఉదయభాస్కర రసం' అనే ఔషధం ఈ వ్యాధిలో చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలిస్తోంది.

పేగుపూత (పెప్టిక్ అల్సర్) వ్యాధిలోనూ, కడుపులోమంట, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తి వ్యాధుల్లోనూ, లివర్ వ్యాధుల్లోనూ, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలోనూ కలిగే బాధల్ని తక్షణం నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది.

ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు వాడుకోవచ్చు. పేగులు దృఢంగా వుండి, జీర్ణాశయ వ్యవస్థ శక్తిసంపన్నం కావడానికి ఈ ఔషధం బాగా తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా పేగుపూతను (అల్సర్‌లు) శక్తివంతంగా ఎదుర్కుంటుంది.

సంతానం కలగకుండా చేసే స్త్రీల వ్యాధులు - ఆయుర్వేద నివారణ

మనుషులకు సంతానం కలగడానికి సాధనం అయిన స్త్రీల జననాంగాలకు ఏర్పడే వివిధ వ్యాధులు ఒక వైపు స్త్రీలను వ్యాధి పీడితులుగా బాధింపచేస్తూనే, ఇంకొక వైపు వారిని సంతాన వతులు కాకుండా కూడా చేస్తుంటాయి. అలాంటి స్త్రీ జననాంగ వ్యాధుల గురించి వివరించమని అగ్ని వేశుడనే శిష్యుడు పునర్వసు ఆత్రేయ మహర్షిని ప్రశ్నించాడు.

అందుకు ఆత్రేయుడు, ఇరవై రకాల స్త్రీ జననాంగ వ్యాధులున్నాయని ఈ ఇరవై రకాల స్త్రీ జననాంగ వ్యాధులూ, స్త్రీలకు వారి ఆహారపు అలవాట్లవలన, వారు జీవించే విధానం వలన, నెలసరి సమయాన స్రవించే ఆర్తవంలో దోషాలవలన, స్త్రీ పురుష సంగమంలో స్త్రీ ధరించే పురుషుని శుక్రంలో దోషాలవలన, దైవానుకూలత లేకపోవడం వలన ఈ వ్యాధులు జననాంగాన్ని చేరి స్రీలను వ్యాధి పీడితులుగా, సంతానం లేని వారిగా చేస్తున్నాయని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

సరే, దైవానుకూలత గురించి అట్లా వుంచుదాం. ఎందుకంటే, అది వైద్య శాస్త్ర పరిధిలోని అంశం కాదు కాబట్టి. తక్కిన స్త్రీ వ్యాధుల గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

స్త్రీ జననాంగాన్ని 'యోని' అంటారు. అక్కడ కలిగే వ్యాధులు కాబట్టి 'యోని వ్యాపత్తులు" అని పిలుస్తారు. వాటిని గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

1. వాతలాయోని వ్యాపత్తు :- వాత శరీరతత్త్వం కలిగి వుండి, వాత దోషాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు సేవించే స్త్రీకి యోనిలో సూదులతో గుచ్చినట్లు యోని లోపలంతా స్తంభించినట్లు లోపల చీమలు పాకుతున్నట్లు బాధపెడ్తుంది. యోని లోపల కర్కశంగా వుంటుంది. వీటితోపాటు వాతదోషంతో కలిగే కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, షుగర్ వ్యాధి వంటివి కూడా సహజంగా తోడుగా వుంటాయి. అవయవం పగుళ్ళు బారినట్లు అవుతుంది. పురుషులలో కూడా ఇలా కలుగుతుంటుంది ! ఈ లక్షణాలొచ్చినప్పుడు వెంటనే షుగర్ పరీక్ష చేయిస్తే చాలా మందికి షుగర్ వ్యాధి బైటపడ్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో జననాంగంలోపల కర్కశత్వం పగుళ్ళుబారడం వంటివి కలుగుతాయని దీని అర్థం కాదు. వాతదోషం స్త్రీ పురుషుల జననాంగాన్ని చేరి ఈ వ్యాధిని కలిగిస్తుంది. అదే వాతం శరీరంలో షుగర్ వ్యాధితో సహా ఇతర అనేక వ్యాధుల్ని కూడా కల్గిస్తుందని అర్థం చేసుకోవాలంటాడు చరకుడు !

ఇలాంటి స్త్రీలకు నెలసరి సమయంలో ఆర్తవస్రావం శబ్దంతో, పోటు పెడుతూ, నురుగు నురుగుగా, అవుతుంది.

2. పిత్తలాయోని వ్యాపత్తు :- కారం, ఉప్పు, పులుపు, క్షార పదార్థాలు - ఇలాంటివి అధికంగా తిన్నప్పుడు అమితమైన వేడిచేసి పిత్తదోషం శరీరంలో పెరుగుతుందనీ అది స్త్రీ జననాంగంలో అనేక లక్షణాల్ని కల్గిస్తుందనీ చెరకుడు వివరించాడు.

యోని లోపలన మంట, ఎర్రగా పొక్కిపోయి పుళ్ళుపడినట్లవుతుంది. యోని లోపల్నించి సెగలు వెలువడుతుంటాయి. శరీరం 105^{0}F జ్వరం వచ్చినంత బాధ పెడుతుంది. ధర్మామీటరుకు జ్వరం కన్పించకపోవచ్చు కానీ, లోపల వేడి అలా అన్పిస్తుంది.

నల్లగా, నీలపువర్ణంలో, అమితమైన వేడిగా మంటగా నెలసరి సమయంలో బుతుస్రావం అవుతుంది. మైల అయ్యిందంటే, లోపల్నించి భుగభుగమని కారం పోసినంత మంట కలుగుతూ వుంటుంది.

ఇంత వేడి శరీరంలో పెరగడానికి కారణం ఎవరు ?.. అసలే వేడి శరీరతత్త్వం, ఆపైన వేడిచేసే పనులు, వేడిచేసే ఆహారపు అలవాట్లు మాత్రమే ముఖ్య కారణం అని మనం మరచిపోకూడదు... రక్తస్రావం అవుతున్న వాసన రోగినుంచి స్పష్టంగా తెలుస్తుంటుంది.

3. కఫజయోని వ్యాపత్తు :- కఫదోషం ఏర్పడిన యోని లోపల అంతా తడి తడిగా, జిగురుజిగురుగా వుంటుంది. అతి చల్లగా వుంటుంది. ఎప్పుడూ దురద

అనిపిస్తుంది. కొద్దిగా నొప్పి, పోటు వుంటాయి. మనిషి తెల్లగా రక్తహీనతతో బాధపడ్తున్న దానిలా వుంటుంది. యోని నుంచి తెల్లటి జిగట పదార్థం స్రవిస్తూ వుంటుంది.

5. రక్తయోగి వ్యాపత్తు :- వేడి అధికంగా చేసే వస్తువులు తీసుకున్నపుడు, వేడి శరీరతత్త్వం వున్న వ్యక్తుల్లో రక్తం కూడా దూషించబడి అమితమైన రక్తస్రావాన్ని కల్గిస్తూ వుంటుంది

స్త్రీలకు అకారణ గర్భాశయ రక్త స్రావం జరుగుతోందంటే, వేడి చేసే ఆహార విహారాలు తక్షణం ఆపాలని అర్థం చేసుకోవాలి. అమితంగా చలవచేసే పదార్థాలను తీసుకోవడం మొదలు పెడితేనే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

ముఖ్యంగా నెలసరి సమయంలో, వంట చేసుకునే అవకాశం లేక ఏవో అందుబాటులో వున్న పచ్చళ్ళు వగైరా తిని కడుపు నింపుకొంటూ వుంటారు. వేడి శరీరతత్త్వం వున్న వారికి ఇలాంటివి తక్షణం అపకారం కల్గిస్తాయి. ఐదు రోజులకు మించి అధికంగా మైల అయ్యి రోగి క్షీణించే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

6. అరజస్కా యోని వ్యాపత్తు :- ఎప్పుడో నెలసరి వచ్చిన సమయంలో మాత్రమే అదికంగా 'మైల' అయి బాధ పెట్టే వ్యాధిని ఇందాక చెప్పినట్లు రక్తజయోని వ్యాపత్తు అంటారు.

కానీ, నెలసరితో ప్రారంభమై నెల పొడుపునా విడవకుండా రక్తస్రావం అవుతూనే వుండే వ్యాధిని అరజస్కాయోని వ్యాపత్తు అంటారు.

రక్తజ, అరజస్కాయోని వ్యాపత్తులు రెండింటినీ కలిపి Memorrhagia అనే వ్యాధిగా ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం చెప్తుంది. "Excessive Blood loss during menstruation" అని దీనికి అర్థం !

థైరాయిడ్ వ్యాధి, మానసిక కారణాలు, ఓవరీలలో సిస్ట్‌లు, గర్భాశయంలో గాని, ఓవరిలోగాని ట్యూమర్‌లు, ఫైబ్రాయిడ్స్, గర్భాశయంలో "కాపర్‌టి" వంటి "డివైస్"లు, కటిభాగం (నడుము)కు సంబంధించిన రక్త ప్రసారవ్యవస్థ సరిగా లేకపోవడం రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసే వ్యాధి, కేన్సర్, ఇంకా అనేక వ్యాధులు ఇందుకు కారణాలు అవుతాయి. ఈ స్ట్రోజన్ హార్మోన్‌లు అతిగా వాడవలసి వచ్చినపుడు కూడా 'మెనరేజియా' అనే ఈ అతి రక్తస్రావ వ్యాధి ఏర్పడే అవకాశం ఉంది.

7. ఆచరణాయోని వ్యాపత్తు :- సూక్ష్మ జీవుల కారణంగా వచ్చే వ్యాధుల గురించి చరకుడు స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. చరకుడి కాలం నాటికి వైద్య పరిజ్ఞానం ప్రాథమిక దశలోనో ఇంకా అంతకన్నా తక్కువ స్థాయిలోనో వుందనుకునే వారికి చరకుడు చెప్పిన ఈ సూత్రం ఆయుర్వేదంలోని శాస్త్రీయతని విడమరచి చూపిస్తుంది. "యోన్యామధావనాత్ కండూజాతా: కుర్వంతి జంతవ: అని వివరిస్తాడు చరకుడు. యోని లోపల తడి ఆరిపోయి, ఎండినట్లు అవుతుందని, అందువలన విపరీతమైన దురద ఏర్పడుతుందని, ఇదంతా సూక్ష్మ జీవులకారణంగా ఏర్పడ్తోందనీ అంటాడు చరకుడు.

8. అతిచరణాయోని వ్యాపత్తు :- అతిగా లైంగిక క్రియలో పాల్గొన్న కారణంగా వాతదోషం యోని లోపల వ్యాపించి యోనిని శోషింపచేసి, శిధిలంచేస్తుంది. అందువలన యోని లోపలి కండరాలు వాచిపోయి, నీరుపట్టి, నొప్పి పోట్లు వంటి వేదనలు ఏర్పడతాయి. ఇది అతిచరణా వ్యాధి లక్షణం.

9. ప్రాక్చరణాయోని వ్యాపత్తు :- కొందరు పురుషులు పశుప్రవృత్తితో లైంగిక క్రియలో స్త్రీ మర్మావయవాన్ని హింసించినప్పుడు తక్షణం వాతం ఆ స్త్రీ జననాంగాన్ని ప్రవేశించి నడుము, పొత్తికడుపు, తొడలు గజ్జలు... వీటిల్లోచి అమితమైన పోటు కల్గుతోంది. వయసు రాకుండానూ, మర్మావయం పరిణతి పొందకుండానూ వున్న ఆడపిల్లల్ని పశువులాగా లైంగిక సుఖానికి వాడుకోచూసినప్పుడు కూడా ఇలాంటి వేదన వాళ్ళకి కల్గుతుంది. అందుకని ప్రాక్చరణా అనే యోని వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు.

10. ఉపప్లుతాయోని వ్యాపత్తు :- గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ, వాతం మరియు కఫం ప్రధానమైన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు, వాంతి అవకుండా బలవంతంగా నిగ్రహించు కోవాలని ప్రయత్నించినప్పుడు, వాతం దుష్టిచెంది, కఫాన్ని యోని మార్గాన్ని చేరుస్తుంది. దానివలన యోని నుంచి తెల్లని స్రావం రావటం మొదలౌతుంది. వాత కఫ యోని వ్యాపత్తుల్లో చెప్పిన సూదులతో గుచ్చినట్లు పోట్లు వంటివి కూడా వస్తాయి.

11. పరిప్లుతాయోని వ్యాపత్తు :- వేడి శరీరతత్త్వం కల్గిన స్త్రీ అమితమైన వేడిని వాతాన్ని కల్గించే ఆహార విహారాల్ని సేవిస్తున్నప్పుడు, వాతం దూషించబడి పిత్తాన్ని యోని మార్గంలోకి తీసుకువళ్తుంది. అందువలన వాతజపిత్తజ యోని వ్యాపత్తులో రెండింటికీ సంబంధించిన లక్షణాలు అంటే సూదులతో గుచ్చినట్లుగా వుండటం, కారం

పోసినట్లు మంట, జ్వరం, యోని లోపల కండరాలలో వాపు, అమితమైన నొప్పి ఇలాంటి బాధలన్నీ కన్పిస్తాయి. నడుము, పొత్తికడుపు, తొడలు, గజ్జలు కూడా పోటెత్తి బాధిస్తాయి. దీన్ని పరిప్లుతా యోని వ్యాపత్తు అంటారు.

12. ఉదావర్తిని యోని వ్యాపత్తు :- వాత శరీరతత్త్వం వున్న స్త్రీలు అమితంగా వాతదోషాన్ని పెంచే దుంపకూరలు, గోంగూర, చుక్కకూర, చేపలు, రొయ్యలు, ఊరగాయలు ఇలాంటి ఆహారాన్ని అతిగా తిన్నప్పుడు తీవ్రంగా వాతం వృద్ధి చెంది జననాంగాన్ని చేరి భయంకరమైన వేదనని మర్మావయవంలోంచి పుట్టిస్తుంది. మైల వెళ్తున్నప్పుడు తట్టుకోలేనంత పోటు ఏర్పడవచ్చు కూడా ! మైల ఆగిన తర్వాత నొప్పి తగ్గుతుంది. దీన్ని ఉదావర్తిని అనే యోనివ్యాధిగా చెప్తారు.

13. కర్ణిని యోని వ్యాపత్తు :- బలవంతంగా గర్భస్రావం అయ్యేలా కృత్రిమ పద్ధతుల్ని ఉపయోగించి, గర్భాశయం మీద వత్తిడిని కల్గించడం వంటివి చేయడంవలన విపరీతంగా వాతం పెరిగి రక్తం స్రవించే మార్గాల్ని మూసుకుపోయేలా చేస్తుంది. అందువలన పిండం మరణించినా గర్భస్రావం కాకుండా లోపలే వుండిపోయి అనేక ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. చివరికి ఇది ప్రాణాపాయ స్థితి వరకూ తీసుకువెళ్తుంది. !

14. పుత్రఘ్నీ :- గర్భవతుల శరీరం చాలా సుకుమారం అవుతుంది. చిన్నపాటి శ్రమకు తట్టుకోలేక పోయినట్టే ఆహార విహారాల కారణంగా ఏర్పడే చిన్నపాటి దోషాల్ని కూడా వారు తట్టుకోలేరు. అలాంటి సమయంలో వాతం చేసే ఆహారాన్ని బాగా తీసుకొంటే త్వరగా వాతం కమ్మినట్లవుతుంది. శరీరం మీద అనేక వాతవ్యాధులు ఏర్పడతాయి. గర్భం కలుగుతూనే నాలుగైదు నెలలకే అబార్షన్ అయిపోతూ వుంటుంది. వాత శరీరతత్త్వం కారణంగా గర్భం కల్గిన ప్రతిసారీ ఇలానే అవుతుంది. దీన్ని "Habitual Abortion" అలవాటుగా జరిగే గర్భస్రావం అంటారు. ఇది 'పుత్రఘ్నీ' అనే యోని వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం పేర్కొంది. సాధారణంగా Habitual Aboration అంటే, ప్రతిసారీ గర్భస్రావం అవుతుండే స్త్రీ వాత శరీర ప్రకృతి గలవారై వుండటం చాలా మంది విషయంలో గమనించడం జరిగింది. వారి ఆహార విహారాలలో మార్పు తీసుకురాగలిగితే మాట మాటకి జరిగే గర్భస్రావాన్ని ఆపవచ్చు కూడా !

ఏమైనా, ఆహార విహారాల్ని పట్టించుకోకుండా, కేవలం మందులతోనే వైద్యం అంతా అయిపోవాలనే ఆలోచన వలనే చాలా వ్యాధులకు సరియిన సమాధానాలు దొరకడం లేదు !

ఒకే వ్యాధి పదే పదే తిరగబెడ్తున్నప్పుడు నమ్మకమైన ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాను కూడా పరిగణలోకి తీసుకోగలిగితే చికిత్స సఫలీకృతం అయ్యే అవకాశం వుంటుంది !

ఇది Habitual Abbortion విషయంలో మరీ మరీ వర్తిస్తుంది. ఔషధాలకన్నా ఆహార విహారాలలో మార్పులే ఇందులో గణనీయ పాత్ర వహిస్తాయి.

15. అంతర్ముఖీయోని వ్యాపత్తు :- లైంగిక కార్యక్రమానికి తలపడేప్పుడు కూడా స్త్రీ పురుషులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. లేడికి లేచిందే పరుగు అన్నట్లు వుంటుంది కొందరి ప్రవర్తన !

ముఖ్యంగా, మరీ ఆకలి మీద వున్నప్పుడు గానీ, భోజనం అయ్యీ అవ్వగానే గానీ, కొద్దిపాటి సమయం అయినా ఇవ్వకుండా వెంటనే లైంగిక కార్యక్రమానికి తలపడడం వలన... ముఖ్యంగా స్త్రీలు ఈ విధంగా చేయడం వలన ఎముకలు, మాంస కండరాలలో వాత దోషం పెరిగేలా చేసి, మర్మావయవంలోంచి పోట్లు కలుగుతాయి దీన్ని అంతర్ముఖీ యోని వ్యాధి అంటారు.

యోని ముఖద్వారం లోపలి వైపున మూసుకుపోయినట్లవుతుంది. ఈ కారణంగా అప్పుడు జరిపిన లైంగిక కృత్యం ఆ స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ అత్యంత వేదనా భరితంగా వుంటుంది.

16. సూచిముఖీ యోని వ్యాపత్తు :- గర్భవతిగా వున్నప్పుడు వాత ఆహారం అతి సేవన వలన తల్లి గర్భంలో పిండ దశలో వున్నప్పుడే ఆడ శిశువు యోని ద్వారం సూక్ష్మంగా వుండి, వయసుతోపాటు ఎదగకుండా వుండిపోతుంది. దీన్ని సూచి ముఖి యోని అంటారు. శస్త్ర చికిత్స అవసరం అయ్యే వ్యాధి ఇది !

17. శుష్క యోని వ్యాపత్తు :- వాత దోషమే ఒక్కోసారి యోని ముఖ ద్వారాన్ని శుష్కింపేసి, ఇరవై ఏళ్ళ వయసులో అరవై ఏళ్ళ వయసున్న స్త్రీ మర్మావయవంలా శోషింపచేస్తుంది దీన్ని శుష్కయోని వ్యాధి అంటారు.

ఒక విధమైన జడత్వం, పురుషద్వేషం వంటివి దీని వలన కలిగే అవకాశం వుంది!

18. వామినీయోని వ్యాపత్తు :- స్త్రీ పురుష సంయో[illegible]మయంలో పురుష బీజాలు గర్భాశయంలోపలికి వెళ్ళకుండా యోని నేరుగా గాని, వేదనతో కూడిగాని, తెల్లని స్రావంతో కూడుకుని గాని బైటకు వదిలేస్తుంటుంది. దీన్ని వామినీ యోని వ్యాధి అంటారు. ఇది కూడా వాతదోషం వలన కలిగే వ్యాధే ! ఆ స్త్రీకి సంతానం కలగకపోవడానికి ఇదికూడా ఒక కారణం.

19. షండీయోని వ్యాపత్తు :- ఇది స్త్రీ జననాంగం పురుష రూపం కల్గిన వ్యక్తికి సంబంధించిన విషయం. తృతీయా ప్రకృతి అని, షండుడు, నపుంసకుడు, కొజ్జా అని మనం పిలిచే ఈ దురదృష్టవంతుడు తలిదండ్రుల బీజదోషాల కారణంగా పుడ్తున్నాడు. తీవ్రమైన వాతదోషం ప్రబలివున్న స్త్రీ, పురుషులు సంయోగానికి తలపడిన దశలో పుట్టిన బిడ్డ షండుడు లేక షండి అయ్యే అవకాశం వుంది.

ఒకవేళ స్త్రీ మర్మావయవం, స్త్రీ స్వరూపం అన్నీ సక్రమంగా వున్నా మానసికంగా స్త్రీపరమైన ఆలోచనా విధానం లేకపోవడం గాని, వివిధ మనో వికారాలు ఏర్పడడం గానీ, పురుషద్వేషం కలగడం గానీ..... ఇలాంటివి కూడా జరగవచ్చు.

ఇవన్నీ నూరుశాతం ఆమె తల్లిదండ్రులు బీజదోషాల కారణగానో, లేక వారిద్దరి సంయోగ సమంలో వారి మానసిక స్థితి సక్రమంగా లేకపోవడం కారణంగానో, వివిధ వాతవ్యాధులతో ఇద్దరూ బాధ పడ్తున్న కారణంగానో వీరికి పుట్టే బిడ్డలు లైంగిక పరమైన అసమర్థతకు గురి అయ్యే అవకాశం వుంటుందని చరక మహర్షి స్పష్టీకరిస్తున్నాడు.

19. మహో యోని వ్యాపత్తు :- సంయోగ క్రియ జరిగేప్పుడు స్త్రీ పురుషులు శారీరకంగా మానసికంగా అందుకు సన్నద్ధులుగా వుండటమే కాకుండా, సుఖంగా, ఎగుడూ దిగుడూ లేకుండా మెత్తగా వుండే శయ్య, నిర్భయంగా రహస్యంగా వుండే గది, అందులో మనసులో ఉత్తేజపరిచే వాతావరణం ఇవన్నీ వుండి, మనసా వాచా కర్మణా సత్సంతానాన్ని కనాలనే కోరికతో సంభోగానికి తలపడే దంపతులకు ఉన్నతమైన సంతానం కలుగుతోంది. సంభోగం యొక్క పరమార్థం సత్సంతానమేనని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని మీరు కూడా ఇంకోసారి ఇంకోసారి చదివి అర్థం చేసుకోండి!

భయంతోనూ, కంగారుతోనూ, సుఖంగా లేకపోయినా మిట్టపల్లాలతో కూడిన నేలమీద ఎక్కడో... ఏదో కక్కుర్తిగా ఆ పనిని జరిపేయడం వంటి కా[illegible]ణాల వలన పురుషుడికి

కొంత బాధ వుంటుంది గానీ, స్త్రీకి మాత్రం ఎక్కువ వేదన కలుగుతుంది. ఒక దశలో, కేవలం ఈ మిట్ట పల్లాల కారణంగానే యోని కండరాలు బిగుసుకుపోయి ముఖద్వారం తెరుచుకుపోయి వుంటుంది అందువలన విపరీతమైన నొప్పిపుడ్తుంది. నురుగుతో కూడిన రక్తస్రావం అవుతుంది. గజ్జలు, తొడల్లోంచి అదేపనిగా పోట్లు కలుగుతుంటాయి.

దీన్ని మహాయోని వ్యాధి అంటారు.

ఈ ఇరవై రకాల యోని వ్యాధులూ చదివిన తర్వాత అర్థం చేసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన అంశాలు కొన్ని వున్నాయి.

1. శరీరతత్వాన్ని బట్టి, అతిగా వాతాన్ని, లేక అతిగా వేడిని, లేక అతిగా కఫాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు ఆయా దోషాల్ని పెంచి మర్మావయవాలలో అనేక వ్యాధుల్ని కల్గిస్తాయి.

2. వాత శరీరతత్త్వం వున్నవారు ముఖ్యంగా వాతదోషాన్ని పెంచే ఆహారం తీసుకున్నందువలన సంతాన యోగ్యతని, లైంగిక సుఖాన్ని లేకుండా చేసే యోని వ్యాధులు చేజేతులా తెచ్చుకొంటారు. చిరకాల యోని వ్యాధుల్లో పధ్నాలుగు రకాల వ్యాధులు వాతదోషం కారణంగానే ఏర్పడుతున్నాయి.

3. ఈ ఇరవై రకాల యోని వ్యాధుల్లో ఏ వ్యాధి ఏర్పడినా గర్భందాల్చే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి ఇందుకు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవించే విధానమే ప్రధాన బాధ్యత వహిస్తుంది.

4. మర్మావయవానికి సంబంధించిన వ్యాధులేకాక, వివిధ శారీరక వ్యాధులు కూడా దీనివలన కల్గుతాయి.

5. ఆయా దోషాలను పెంచి పోషించే ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకొని, దోషాన్ని తగ్గించే ఆహారాన్ని కొనసాగిస్తూ, అందుకు తగ్గట్లుగా జీవితాన్ని, జీవన విధానాన్ని కూడా మార్పు చేసుకుంటేనే, దీర్ఘ వ్యాధులుగా ఈ యోని వ్యాధులు మారకుండా వుంటాయి.

ఈ ఇరవై రకాల యోని వ్యాధులకూ విడివిడిగా చాలా చికిత్సా ఉపాయాలు ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో చెప్పడం జరిగింది.

మీకోసం, ఈ ఇరవై యోని వ్యాధుల్లో ఏ ఒక్క దానితో బాధపడ్తున్నా విముక్తి కోసం రెండు ఔషధాలను మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

1. ప్రదరాంతకలోహం 2. బాలసూర్యోదయం

ఇవి రెండూ వివిధ యోని వ్యాధుల్లోను, గర్భాశయ దోషాల్లోనూ మంచి ఫలితాల్నిచ్చే ఔషధాలుగా గమనించడం జరిగింది !

గర్భాశయంలోనూ, మర్మావయవంలోనూ కలిగే వ్యాధుల మీద ఈ రెండు ఔషధాలు చక్కని ఫలితాలిస్తున్నాయి.

1. ప్రదరాంతకలోహం గర్భాశయ పోషక గుణాలు కల్గింది. Uterine Tonic గా ఉపయోగపడ్తుంది. ఇది స్త్రీల వ్యాధులు, ముఖ్యంగా, తెల్లబట్ట వ్యాధిలోనూ, వాతదోషం వలన కలిగే యోని వ్యాధుల్లోనూ ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

వాత, కఫదోషాల కారణంగా ఏర్పడే యోనిబాధల్ని కూడా చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

యోనిలో నొప్పి, పోట్లు, సూదులతో గుచ్చినట్లుండడం, యోని ఎండిపోవటం, శుష్కించి పోవడం, జిగురుతో కూడిన స్రావం అవుతూ వుండటం, దురదలుగా వుండటం వీటిని తగ్గిస్తుంది.

గర్భాశయంలో కఫం పేరుకోవడం కారణంగా ఏర్పడే పొత్తికడుపు నొప్పి, నెలసరిలో మైల అమితంగా వెళ్ళడం, మైల అయ్యేప్పుడు పోట్లు, నొప్పి ఈ బాధల్ని తగ్గిస్తుంది.

2. బాలసూర్యోదయం వేడివలన కలిగే యోని వ్యాధుల్ని గర్భాశయవ్యాధుల్ని తగ్గించడంలో బాగా తోడ్పడుతుంది. అమిత రక్తస్రావం అవుతూ వుండటాన్ని ఆపుతుంది.

యోని లోపల మంట, కారం పోసినట్లుగా వుండటం, జ్వరం వచ్చినంత వేడి - ఈ బాధల్ని తగ్గిస్తుంది

3. అలవాటుగా అయ్యే గర్భస్రావాలు Habitual Abortion వ్యాధిలో ఈ రెండు ఔషధాలు వాడితే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

అయితే, వాటితో పాటు తగిన ఆహారపు జాగ్రత్తలు కూడా అవసరం.

"అపాన వాయువులకు అసలు కారణం అజీర్తి"

పదిమందిలో పరువు తీసే వ్యాధుల్లో అపానవాయువులు పోవడం కూడా ఒకటి ! ఒకటి శబ్దంతో కూడిన అపానవాయువులు ఎంత అవమానకర పరిస్థితులు తెచ్చి పెడతాయో చెప్పలేము. రెండోది దుర్వాసన. మనుషులు చాలా సందర్భాలలో దూరం దూరంగా మనల్ని తప్పించుకు తిరుగుతుంటారు... ఈ కారణం చేతనే.

కడుపు ఉబ్బరం, తిన్నది సరిగా అరగక పోవడం, నాలిక జిగురుగా వుండటం, నోరు దుర్వాసనగా వుండటం, రుచి చక్కగా తెలియక పోవడం, గొంతు అర్చుకుపోయినట్లనిపించడం, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవడం - అంతలోనే మళ్ళీ ఆకలి అన్పించడం, పొట్ట బిగదీసినట్లనిపించడం.... ఇలాంటి ఇబ్బందులు అన్నీ గానీ, ఏవో కొన్ని గానీ తరచు కన్పిస్తూ, మాటి మాటికీ అపానవాయువులు వెళ్తుంటాయి.

నిజానికి ఇది చాలా ఇబ్బందికర పరిస్థితే.

కేవలం నాలుగు అపాన వాయువులు వచ్చి పోతాయి. అంతేకదా... కాసేపు అవతలకి తప్పుకుంటే సరి... అనుకోడానికి వీల్లేదు.

అజీర్తి అనేది ఒక వ్యాధి

ఇది అజీర్ణం అనే వ్యాధి లక్షణం. అజీర్ణం అన్ని వ్యాధులకూ మూల కారణం. ఏ వ్యాధిలో అయినా మొదట దెబ్బతినేది కడుపులో జీర్ణ శక్తే కదా !

అజీర్తి ఏర్పడినపుడు శరీరంలో కన్పించే లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి.

"ఆధ్మానం, శిరసోజాడ్యం, సైమిత్యం, ఛర్ద్యరోచకం, ఆలస్య మాస్య వైవర్ణ్యం సర్వంచైవాగ్ని మాంద్యజమ్...." అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

1. ఆధ్మానం :- దీన్ని Abdominal Distension లేక Bloating అంటారు.

2. శిరసోజాడ్యం :- తలలో బరువు, తల తిరుగుడు, తల నొప్పి, తలకు సంబంధించిన అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది.

3. సైమిత్యం :- శరీరం కట్టెలా బిగుసుకున్నట్లనిపిస్తుంది. ఒళ్ళంతా నొప్పులు, ఎటు కదలాలన్నా ఇబ్బందిగా వుంటుంది.

4. ఛర్ది :- వాంతి, వికారం, గొంతులో మంట, కడుపులో ఉన్నదంతా బైటకు వెళ్ళిపోతే హాయిగా ఉంటుందనిపించడం... ఇలాంటి లక్షణాలు బాధపెడుతుంటాయి.

5. ఆలస్యం :- బద్ధకంగా ఏ పనీ చేయాలనిపించదు. ఉత్సాహం నశించి పోతుంది. ఎప్పుడూ ఆందోళనగా దిగులుగా ఉంటుంది. ఏదో కోల్పోయిన భావం పెరుగుతూ వుంటుంది.

6. ఆస్య వైవర్ణ్యం :- ముఖంలో మునుపటి కళాకాంతులు తగ్గిపోతాయి. అపానవాయువులు తరచూ వెళ్తున్నాయంటే అజీర్తి అనే జాడ్యం ప్రవేశించిందనీ, భవిష్యత్తులో గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు, స్థూలకాయం, షుగర్‌వ్యాధి, ఇంకా అనేక ఎలర్జీ వ్యాధులకు దారితీస్తుందనీ అపాన వాయువులు రాబోయే ప్రమాదాలకు హెచ్చరికలని గుర్తించ గల్గితే మంచిది.

సరే ! ఎప్పుడో ఏదో వస్తుందని ఇవ్వాల్టి నుంచే మనం బెదరిపోవాల్సిన పని లేదు.

కొంచెం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, అలాంటి ప్రమాదాల్ని నివారించిన వాళ్ళం అవుతాం కదా.... అందుకని ఈ నాలుగు మాటలు మీరు మనసుకు పట్టించుకోవటం అవసరమే మరి!

అజీర్తికి విరుగుడు చిట్కాలు

అజీర్తి ఏర్పడకుండా వుండాలంటే ఓ చిన్ని చిట్కాని సుశ్రుత సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చెప్పారు.

1. భుక్త్వాశతపదం గచ్ఛేత్:- అన్నం తిన్న తర్వాత వంద అడుగులు నడవండి.

2. వామ పార్శ్వేన సంవిశేత్ :- అన్నం తిని నడిచిన తర్వాత ఎడమ వైపుకు తిరిగి పడుకోండి

3. శబ్దరూపరస స్పర్శ గాంధాశ్చ మానస ప్రియాన్ :- భోజనం చేసేప్పుడు గానీ, చేసిన తర్వాతగానీ టీవీ వార్తలు, టీవీ సీరియల్స్ చూడటం, వార్తా పత్రికలు చదవడం వంటివి

చేయకండి. మనస్తాపం కల్గితే ఆకలి చచ్చిపోతుంది. వార్తలు అజీర్ణం చేస్తాయి. అందుకే ఆచార్య సుశ్రుతుడు ఏం చెప్తున్నాడంటే, శబ్దం గానీ, రూపం గానీ, రుచి గానీ, స్పర్శ గానీ, వాసన గానీ మనసుకు ఇంపుగా వుండేవి జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేస్తాయి. మనసుకు ఇంపుగా కల్గించని అంశాలు అంటే మనస్తాపాన్ని పెంచేవి జీర్ణశక్తిని చంపేస్తాయి. అని!

"భుక్త వానుపసేవేత తేనాన్నం సాధుతిష్ఠతి" అంటాడు. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు భోజనం చేసేప్పుడు తీసుకుంటే అన్నం చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.... అంటాడాయన.

అజీర్తికి అసలు కారణాలు ఇవే !

అసలీ జీర్ణశక్తి పదిలంగా నిలబడకుండా ఎందుకు తగ్గిపోతుంటుంది.... ఇది మీతో సహా, నాతో సహా ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచించవలసిన ప్రశ్న !

బసవరాజీయం అనే వైద్య గ్రంథంలో కొన్ని కారణాలు చెప్పాడు. వాటిని విశదంగా పరిశీలిద్దాం... రండి....

1. అత్యంబుపానం :- అతిగా నీరు తాగడం : భోజనానికి ముందు నీరు తాగడం, ఆహారం కన్నా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం, ఆకలైనప్పుడు అన్నాన్ని, దాహం అయినపుడు నీటిని తాగాలి.... కానీ, ఆకలైనపుడు మంచి నీళ్ళు తాగి ఆకల్ని చంపుకోవడం, భోజనానికి ఆలస్యం వున్నప్పుడు కాఫీ, టీలు వంటివి త్రాగి కాలక్షేపం చేయడం, ఉదయం నుండి సాయంత్రం దాకా కాఫీ లేక టీల ప్రవాహంలో పడి ఈదులాడటం... ఇవి మన జీవిత విధానంలో ఈ రోజుల్లో సర్వసామాన్యం కాబట్టి ఆకలి మందగించడం, తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవచడం అనేవి దాదాపుగా అందరికీ కామన్ విషయాలుగా మారాయి. అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో గ్యాస్, అపానవాయువులకు ఇది ముఖ్య కారణం కూడా !

2. విషమాశనం :- నిజం చెప్పండి... మనలో సరిగ్గా వేళకు భోజనం చేసే అలవాటు ఎంత మందికుంది... ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 5 దాకా ఉద్యోగాలు చేసి ఇళ్ళకు వెళ్ళే ఏ కొద్ది మందికో తప్ప... వివిధ వృత్తి వ్యాపారాలలో ఉన్న వారికీ, వివిధ వృత్తి వ్యాపారుల దగ్గర పని చేసే వారికీ వేళకు భోజనం చేయడం అనేది కుదరని పని ! ఉదయం టిఫిన్ చేసి ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్ళిన తర్వాత మళ్ళీ ఎప్పటికి ఇంటికి భోజనానికి

చేరతామో తెలియని పద్ధతిలో జీవించే వారికి తప్పనిసరిగా జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

3. సంధారణం :- అజీర్తి ఏర్పడటానికి మరో ముఖ్య కారణం కూడా వుంది. అది మలమూత్రాల్ని అపానవాయువుల్ని ఆపుకోవడానికి బలవంతంగా ప్రయత్నించడం.

ఇంట్లోనే వుండే ఇల్లాలిని తీసుకోండి... ఉదయం పనులన్నీ అయిపోయాక తీరికగా టాయ్‌లెట్‌కు వెడదాం అనుకుంటారు. ఆ టైమ్‌కు ఇంకేదో పని కనిపిస్తుంది. మధ్యాహ్నం చూద్దాంలే అనుకుంటారు. రాత్రికి వీలు చూసుకుని వెళ్దాం అనుకుంటారు. అలా తెల్లవారి పోతుంది. ఇవ్వాళ ప్రొద్దున్నే జరగవలసిన కార్యక్రమం మర్నాడు ప్రొద్దునకి వాయిదా పడిపోతుంది. ఆ మర్నాడు మళ్ళీ కథ మామూలే! ఇలా బలవంతంగా వాయిదా వేసి టైము తప్పించడం వలన క్రమేణా "మలబద్ధత" ఏర్పడుతుంది. మలబద్ధత (Constipation) ముఖ్యకారణం ఎక్కువ మంది విషయంలో మలవిసర్జనకు వెళ్ళడాన్ని ఏదో ఒక కారణంగా వాయిదా వేయడమే ! మలబద్ధత ఏర్పడితే ఆఖరికి అజీర్తి వ్యాధికి లోనుకావల్సి వస్తుంది.

సాధారణంగా వాత ప్రధానమైన శరీర తత్వం గల్గిన వాళ్ళకి మలబద్ధత సహజంగా వుంటుంది. దాన్ని పెంచే పనులు చేయడం వలన అది మరింత పెరుగుతుంది.

ఉదయం నిద్రలేస్తూనే మొదటి కార్యంగా మలవిసర్జనకు వెళ్ళిపోయే వారు రోగాలకు దూరంగా వుంటారు.

4. స్వప్న విపర్యయం :- రాత్రి పూట పెందరాళే పడుకోవడం, తెల్లవారుఝామునే లేచి పనులు చేసుకోవడం, పగలంతా శ్రమ పడడం ఇవి మానవ సహజమైన లక్షణాలు. ఆది నుంచి మనిషి శరీరం ఇలా జీవించి ఆరోగ్యంగా వుండడానికి ప్రయత్నించింది. ఇందుకు విరుద్ధంగా వుంటే అనారోగ్యమే అవుతుంది. స్వప్న విపర్యయం అంటే ఇదే... పగలు నిద్రపోయి, రాత్రి తెల్లవార్లు టీవీలకు అంటుకుపోవడం వంటి పనులు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. నైట్ డ్యూటీలు చేసే వారి గురించి మనం వేరే ఉపాయాలు ఏవైనా ఆలోచిద్దాం. కానీ, నైట్ డ్యూటీలు కాకుండా, జాగరణాలు చేసే వారి గురించి మనం ఆందోళన చెందాలి. పగటి నిద్ర, రాత్రి పూట అతిగా మేల్కోవడం. ఇవి ఖచ్చితంగా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

5. "ఈర్ష్యా భయ క్రోధపరిక్షితేన, లుబ్దేన, శుగ్దైన్య నిపీకితేన, ప్రద్వేష యుక్తేనచ సేవ్యమానమన్నం నసమ్యక్పరిపాకమేతి" :- ఇంత పెద్ద సంస్కృత సమాసంలో చాలా అద్భుతమైన మానసిక శాస్త్ర పరమైన అంశాలు చెప్పడం జరిగింది.

ఈర్ష్య (అసూయ), భయం, కోపం ఇలాంటి మనో ప్రవృత్తులు మొదటగా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. అలాగే, లోభం, శోకం, దైన్యం అనే లక్షణాలు కూడా జీర్ణశక్తిని మందగింపచేస్తాయి. MELANCHOLY అంటారు ఈ రకమైన మనో ప్రవృత్తిని ! దుఖ:సాగరంలో మునిగిపోయాడంటామే.. అలాంటి స్థితి !

అజీర్ణాలు అనేక రకాలు అని చెపుతూ అందులో మానసికదోషం వలన కలిగే జీర్ణాన్ని కూడా ప్రత్యేకంగా చెప్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

అజీర్తి ఏర్పడితే కలిగే లక్షణాలు

1. జడత్వం, నిరుత్సాహం, Inactive గా వుండటం
2. ముఖం ఉబ్బరించినట్లుంటుంది.
3. తీసుకున్న ఆహారం త్రేన్పులే వస్తుంటాయి. ఇవి కడుపులో జీర్ణంకాకుండా ఆహారం మిగిలిపోయినప్పుడు కన్పించే లక్షణాలు. దీన్ని ఆమాజీర్ణం అంటారు.
4. తల తిరుగుడు, దప్పిక, నోరు తడి ఆర్చుకు పోవడం.
5. నోట్లోంచి పొగలు వెళ్తున్నట్లనిపించడం.
6. పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో మంట
7. అమితంగా చెమటలు పట్టడం, ఒళ్ళంతా మంటలు, ఈ లక్షణాలు కడుపులో Acidity ని సూచిస్తాయి.
8. కడుపులో నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మెలిత్రిప్పినట్లు అనిపించడం.
9. మలబద్ధత, పొట్ట బిగుసుకుపోయి వుంటుంది.
10. శరీరం కట్టెలా బిగుసుకుపోయి వుంటుంది.
11. ఒళ్ళంతా నొప్పులు
12. గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరించి అపానవాయువులు అమితంగా వస్తుంటాయి.

వాత దోషాన్ని పెంచే పుల్లటి ఆహార పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండితో చేసినవి, దుంప కూరలు, పప్పులు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు అరగక కలిగే లక్షణాలు ఇవి.

13. అన్నం అంటే అసహ్యం పుట్టడం, గుండెలో ఏదో తేడా వున్నట్లనిపించడం, మనిషిలో మునుపటి ఉత్సాహం నశించిపోవడం ఈ లక్షణాలు. రసశేషాజీర్ణంలో కన్పిస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో ఇవి ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

14. రొమ్ములో మంట, నోటి దుర్వాసన, మనిషి వడిలిపోయినట్లనిపిస్తే అది వాత దోషం పెరిగినందుకే అని గ్రహించాలి. మలబద్ధత కూడా దీనివలనే.

15. విరేచనాలు ఎక్కువగా అవటం, కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, మంట - నెత్తురు కూడా పడడం వంటి లక్షణాలు వేడి చేసినప్పుడు కలుగుతుంటాయి. వేడి చేసే ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటివి మానేసి, బాగా చలవ చేసే బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, క్యాబేజి, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యారెట్ వంటివి తీసుకుంటూ వుంటే ఈ బాధలు తగ్గుతాయి.

అజీర్తిని నివారించే ఉపాయాలు

1. అల్లం మెత్తగా దంచి రసంతీసి, తేరుకోనిచ్చి పైన నీటిని మాత్రమే తీసుకోండి లోపల తెల్లటి పిండిని వదిలేయండి. ఈ నీటికి సమానంగా తేనె కలిపి తాగితే అన్ని రకాల అజీర్తులు తగ్గుతాయి.

2. క్షారవటి అనే ఔషధాన్ని వాడుతుంటే అజీర్తి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఇది పేగుల్ని బలసంపన్నం చేయడమే కాకుండా లివర్ స్ప్లీన్, పాంక్రియాస్, పేగులు ఇవన్ని కలిసి సంయుక్తంగా విడుదల చేసే వివిధ స్రావాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. క్షారవటి ఈ అవయవాలన్నింటికి మేలు చేస్తుంది.

3. క్షారవటితో పాటు శంబూకాదివటి అనే ఔషధాన్ని కూడా వాడితే, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అల్సరు, (పేగుపూత), అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, నోటి దుర్వాసన, అన్న హితవు లేకపోవడం, అమీబియాసిస్, ఇతర సూక్ష్మజీవుల దోషాలతో సహా అన్ని అజీర్తి బాధలూ తగ్గి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

4. ఇవికాక ఇంకొన్ని చిట్టి చిట్కాలు మీ కోసం ఇస్తున్నాను పరిశీలించండి. వీలైతే ఆచరించండి. క్షారవటి, శంబూకాదివటి రెండూ వాడుతూ, అవసరం అనుకుంటే, ఈ చిట్కాలను కూడా పాటించండి. ఇవన్నీ నూరుశాతం నిరపాయకరాలే.

1. కరక్కాయల లోపలిగింజ తీసేసిన బెరడు, పిప్పళ్ళు, సావర్చలవణం - ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచి - ఈ పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో గాని, వేడి నీటితో గాని తాగితే కడుపులో ఏర్పడే రకరకాల అజీర్తి బాధలు తగ్గి మంచి జీర్ణ శక్తి ఏర్పడుతుంది. మీలో ఉత్సాహ

వంతులు స్వయంగా తయారు చేసుకోవచ్చనే ఈ సలహా చెపుతున్నాను. దీన్ని 'అజీర్ణ హార చూర్ణం' అంటారు.

2. సైంధవ లవణం, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు వాము, శొంఠి - ఈ ఐదింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఇందాక చెప్పినట్లే మజ్జిగలో గానీ, వేడి నీళ్ళలో గానీ కలిపి త్రాగండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది.

3. ఎండిన కిస్‌మిస్ పళ్ళు, పంచదార, తేనె ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని కలిపేసి మెత్తగా నూరితే చిక్కటి పేస్టులా వస్తుంది. ఇది ఒక నెల మోతాదులో తీసుకుంటే కడుపులో మంట, వేడి, అజీర్తి, రొమ్ములో మంట (Heart Burn) గొంతులో మంట, వేడి చేసినందు వలన కలిగే లక్షణాలు తగ్గుతాయి. Acidity కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. చేసి చూడండి. తేనె మంచిది కావాలి సుమా !

4. పిప్పళ్ళను వేడిచేసి మెత్తగా దంచండి. 100 గ్రాముల పొడికి 600 గ్రాముల పంచదార తీసుకుని పాకం పట్టి అందులో ఈ పిప్పళ్ళ పొడిని కలిపి - అరతులం అంటే చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోండి - కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది. శరీరంలో అన్ని ధాతువులు బలంగా వుంటాయి.

5. పిప్పళ్ళపొడి పాకం లాగానే శొంఠి పొడితో గానీ, అల్లం గుజ్జుతో కూడా ఇలానే పాకం పట్టి రోజూ తీసుకోవచ్చు. శొంఠి పాకం నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. అల్లం పాకం మానసికంగా వుండే బాధల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

చివరగా ఒకమాట :-

ఆహారం తీసుకుంటున్నంత కాలం మనం జీర్ణ శక్తిని కాపాడుకోవడానికి ఇలాంటి ఉపాయాలు ఏదో ఒకటి పాటిస్తూ వుండటంలో తప్పులేదు. ఒక్కోసారి అవి అవసరం కూడా!

క్షారవటి, శంబూకదివటి ఔషధాలు. ఈ వైద్య సలహాలు కూడా ఎన్నేళ్ళు వాడుకున్నా ఎలాంటి ఇబ్బందీ వుండదు.

పదిమందిలో పరువుతీసే "కునికిపాట్లు"

ఒక్కోసారి చిన్న చిన్న అంశాలే పెద్ద పెద్ద ఇబ్బందుల్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి. మనం ఎవరో పెద్ద మనిషి దగ్గర కూర్చుని మట్లాడుతుంటాం. ఆయన నెమ్మదిగా తనకి మనం చేయదగింది గానీ, మనకి ఆయన చెయ్యదగింది గానీ చెప్తుంటారు మనం వింటూ ఉంటాం. చాలా మంది కూడా మనలానే వింటూ ఉంటారు. వింటున్నాం అనుకుంటూ ఉంటారు. కళ్ళతో చూస్తూనే ఉంటారు కానీ, మనసు నిద్రలోకి జారిపోతుంది. కళ్ళు తెరచి నిద్రపోగలిగే శక్తి చాలా మంది కుంటుంది. నిలబడి నిద్రపోగలిగే శక్తి కూడా చాలామందికుంటుంది.

వీళ్ళలో చాలామంది ఏదైనా పని ధ్యాసలో పడితే ఇలా నిద్రలోకి జారిపోరు. కొద్దిపాటి విశ్రాంతి దొరికితే మాత్రం నిద్రను ఆపుకోలేరు. కారు స్టీరింగ్ పుచ్చుకుంటే, తెల్లవార్లూ ఆగకుండా డ్రైవ్ చెయ్యగలిగిన వారిక్కూడా చాలా మందిలో విశ్రాంతి దొరికితే కునికిపాట్లు పడే లక్షణం ఉంటుంది. పక్కవాడి మీదకు వాలినప్పుడో నలుగురికి వినిపించేలా గురక పెట్టినప్పుడు మాత్రమే వాళ్ళు నిద్రలోకి వెళ్ళిన సంగతి తెలుస్తుంది.

- ఇదేమైనా జబ్బా...?. అవుననడానికి వీల్లేదు అలాగని కాదనడానికి కూడా వీల్లేదు.
- పిలవగానే పలికినట్లు కమ్మగా నిద్రపోగలగడం ఏ వయసు వారికయినా ఒక వరం అదొక అదృష్టం కూడా !
- ఎప్పటికప్పుడు మనసూ, శరీరం కూడా ఈ విధంగా రిలాక్స్ అవడం వలన... శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పుంజుకొంటుంది. మనిషి రెట్టించిన ఉత్సాహంతో మళ్ళీ పనిలోకి దిగే అవకాశం ఉంటుంది.

✦ అవసరమైన ఆలోచనలు, భయాలు, దు:ఖాలు, ద్వేషాలూ పెట్టుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు మనసును తాజాగా ఉంచుకోగలిగేందుకు ఈ అలవాటు బాగా ఉపయోగపడ్తుంది కూడా!

కానీ..

✦ అతి ముఖ్యమైన సమాచారం తెలుసుకునే సమయంలో నిద్రాదేవత ఆవహించడం వలన మనం పెద్ద స్థాయిలోనే నష్టపోవాల్సిన ప్రమాదాన్ని ఆహ్వానించినట్లే అవుతుంది. మనమీద మనకే నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం అనేది పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పడదు. అందువలన మన పని సామర్థ్యం పడిపోయే అవకాశం కూడ వుంది...

✦ ఈ లాభ నష్టాల బేరీజు సంగతి అలా ఉంచితే, రావలసినప్పుడు రాకుండానూ, రాకూడనప్పుడు వచ్చే 'నిద్ర' అనేది మనల్ని ఒక్కోసారి ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్న సంగతి మాత్రం వాస్తవం. నిద్రకే కాదు, విరేచనం అయ్యే విషయంలోనూ ఇదే సూత్రం చాలా మందికి వర్తిస్తుంది. అది వేరే సంగతి !

కునికి పాట్లు తగ్గడానికి నివారణోపాయాలు లేవా ?

ఉన్నాయి.... ఈ అంశాలు జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి !

1. ఆయుర్వేదంలో దీన్ని 'తంద్ర' అంటారు
2. చుట్టూ పరిసర జ్ఞానం కొద్దిసేపు ఆ వ్యక్తికి తెలియకుండా పోవడం తంద్రలో మొదటి లక్షణం
3. ఆవులింతలు, అలసట, శ్రద్ధ కలగక పోవడం, ఉత్సాహం నశించి పోవడం అనేవి ఈ 'తంద్ర' ఉన్నప్పుడు సహజంగా కలిగే లక్షణాలు.
4. ఎంతో ఇష్టంగా ఇవ్వాళ ఈ పని పూర్తి చేయాలని దీక్షగా కూర్చుంటాం. రెండు నిమిషాలయ్యే సరికి కొద్దిగా కునికిపాట్లు కలిగాయనుకోండి... హుష్... కాకి ! ఉత్సాహం అంతా నీరు కారిపోతుంది బద్ధకం ఆవహిస్తుంది. ఆఖరికి ఆ పనిని వాయిదా వేసేసి రిలాక్స్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తాం. ఇలా వాయిదాలు వేసే మానసిక స్థితిని Procrastination అంటారు. పరాజితులకు ఇది ముఖ్య లక్షణం. కునికిపాట్లు పడేవారికి ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
5. శరీరంలో కఫదోషం ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఇలా కునికిపాట్లు పడే అలవాటు ఏర్పడుతుంది. కఫ ప్రధానమైన శరీరతత్త్వం ఉన్నవారిక్కూడా ఈ అలవాటు సహజంగా ఉంటుంది.

6. కునికిపాట్లు పడేవారికి 'ఆలస్యం' అనే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తీసుకోవలసిన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవలసిన సమయంలో తీసుకోకపోవడాన్ని కూడా 'ఆలస్యం' అనే అంటారు. అలాంటి దుర్గుణాలు మనలో ఉంటే వదుల్చుకోవడం, భవిష్యత్తులో రాకుండా చూసుకోవడం అవసరం కూడా !
7. ఏదైనా వ్యాధులు పడి లేచిన వారికి, బలహీనులకీ కునికిపాట్లు పడే పరిస్థితి తరచూ వస్తుంటుంది.
8. బలం ఎక్కువైన వారికీ, కేలరీలు ఎక్కువగా మిగిలిపోయిన వారిక్కూడా కఫాధిక్యత వలన నిద్ర, తంద్ర, కునికిపాట్లు వంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
9. తరచూ కునికిపాట్లు ఎక్కువగా ఉంటున్న వారికీ, నిద్ర మత్తుగా ఉంటున్నవారికీ, బద్దకం ఎక్కువై, ఉత్సాహం నశించి ఎప్పుడూ నీరసంగా, మత్తుగా, జోగుత్ను వ్యక్తులకు 'హింగుళేశ్వర రసం' అనే ఆయుర్వేద ఔషదం బాగా మేలు చేస్తుంది.
10. కఫాన్ని పోగొట్టడానికి, బలహీనత తగ్గించి ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించడానికి, **అలసటని, పోగొట్టడానికి హింగుళేశ్వర రసం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.**
11. ఈ ఔషదంతో పాటుగా అల్లం రసం తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని కలిపి తాగితే ఇంకా ఎక్కువ త్వరగా పనిచేస్తుంది.
12. అల్లాన్ని దంచి గానీ, మిక్సీ పట్టిగానీ పిండితే పల్చటి అల్లం రసం వస్తుంది. ఒకసారి పీకిన తొక్కుతో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి మళ్ళీ తొక్కి పిండవచ్చు కూడా. ఇలా తీసిన రసాన్ని ఓ గిన్నెలో ఉంచి తేరుకోనివ్వండి. అడుగున 'పిండి' వంటి పదార్థం మిగిలి, పైన నీరు తేరుకుంటుంది. ఆ నీటిని మాత్రమే తాగండి. మిగిలిన పిండి పదార్థాన్ని వదిలేయండి ! ఇదీ, అల్లం రసం తాగవలసిన పద్ధతి ! కావాలంటే, అందులో తీపి గానీ, తేనె గానీ కలుపుకోవచ్చు.
13. మలబద్ధతని సరిచేసుకోండి కునికి పాట్లకు ఇది కూడా ఒక కారణం. 'మలశోధక చూర్ణం' అరచెంచా నుండి ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకుంటే మలబద్ధత రాకుండా ఆగుతుంది. మలశోధక చూర్ణం విరేచనాల మందు కాదు. దీనిని రోజూ వాడ్తుంటే, ప్రతిరోజూ సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా పేగుల్ని దృఢతరం చేస్తుంది !
14. ఉసిరికాయకి కునికిపాట్లను తగ్గించి, ఉత్తేజాన్నిచ్చే శక్తి ఉంది. త్రిఫలాచూర్ణం' అనే ఔషధాన్ని నీళ్ళతో గాని, పాలతోగానీ, మజ్జిగతో గానీ, తేనెతో గాని అరచెంచా

నుంచి చెంచా మోతాదులో రెండుసార్లు రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే ఉత్తేజకరంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత కారణంగా తంద్ర ఏర్పడిన రోగులకు. .. ఇనుము త్వరగా శరీరానికి వంట పట్టడానికి ఈ చూర్ణం బాగా తోడ్పడుతుంది.

15. 'కళ్యాణచూర్ణం' అనే ఔషధం నాడీ ఉత్తేజ కారకంగా ఉంటుంది. మెదడుని ఉత్తేజపరచి వ్యక్తిని యాక్టివ్‌గా ముందుకు దూకేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. మానసికంగా, కృంగిపోతున్నవారికి, స్ట్రెస్‌లో ఉన్నవారికీ, డిప్రెషన్‌కు లోనైన వారికి ఇది మంచి ఔషధం.

16. పిల్లి పీచర వేళ్ళు బజార్లో మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ వేళ్ళు తెచ్చుకుని బాగుచేసుకుని మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసుకోండి. ఒక చెంచా పొడిని పాలలో గాని, పంచదార కలిపి గాని తేనెతో గానీ, నేరుగా గానీ రెండు పూటలా తీకుంటూ ఉంటే, శరీరానికి పుష్టి కల్గుతుంది. ఉత్తేజం కల్గుతుంది. నిద్ర, తంద్ర తగ్గుతాయి.

17. కునికిపాట్లు పడే వారు స్థూలకాయులైనట్లయితే ఆహారం విషయంలో చాలా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

తేలికపాటి ఆహారాన్ని మాత్రమే భుజించాలి.

స్వీట్లు, పాలు, పెరుగు వంటివి తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది.

'గసగసాలు' కునికి పాట్లకు కారణం అవుతాయి. మనల్ని నల్లమందుకు తెలియకుండా బానిస చేస్తాయి గసగసాలు. వాటి వాడకాన్ని సాధ్యమైనంతవరకు తగ్గించడం మంచిది!

ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారం నిద్రమత్తుకు కారణం అవుతుంది.

18. కునికిపాట్లు పడేవారు చిక్కి శల్యమైనప్పుడు, ధాతుక్షయంతో నీరసించినప్పుడు తగిన పోషక పదార్థాలను అందించి, జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసి మళ్ళీ మామూలు మనిషిగా తయారు చేయవలసి ఉంటుంది.

ఇందుకు "కుముదేశ్వరరసం" బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. వివిధ కారణాల వలన క్షీణించే రోగికి క్షీణతకు కారణమైన అంశాలకు తగిన చికిత్స చేస్తూ అదనంగా కుముదేశ్వరరసం వాడితే మంచిది !

ఉదయం రాత్రి దీన్ని తీసుకుని వేడిగా ఏదైనా ద్రవపదార్థాన్ని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది!

పగవాడికి కూడా రాకూడని వ్యాధి "పక్షవాతం"

కేన్సర్, గుండె జబ్బుల తర్వాత మూడో ముఖ్యమైన వ్యాధి పక్షవాతం గురించి మనం ఎంత చెప్పుకున్నా సరిపోని అంశమే అవుతుంది. ఎందుకంటే, బతికున్న శవం లాగా మనిషిని నిశ్చేష్టంగా పడేసే పరిస్థితికన్నా దారుణమైంది ఇంకొకటి వుండదు. కాబట్టి !

పక్షవాతానికి వయసు పుట్టింపులుండవు, ఆడామగా పట్టింపులు అంతకన్నా వుండవు. ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు కాబట్టి ముఖ్యంగా 50 ఏళ్ళు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ పక్షవాతం పెనుభూతానికి బలి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి ఈ వ్యాసం అందరికోసం.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఏకాంగవాతం అనీ, పక్షవాతం అనీ, పక్షవధవాతం అనీ, పక్షాఘాతవాతం అని పిలుస్తుంటారు దీన్ని, పెరాలసిస్ లేక 'హెమిప్లీజియా' అని ఆధునికులు పిలుస్తుంటారు. "Stroke" అని ముద్దు పేరు కూడా వుంది ఈ పక్షవాత వ్యాధికి,

పక్షవాతాన్ని ("Stroke") అధ్యయనం చేస్తే మెదడు, గుండె, రక్తప్రసార వ్యవస్థలు ఎలా పనిచేస్తాయో ఒక అవగాహన కల్గుతుంది. దాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగితే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదాన్ని దాదాపుగా మనం నివారించుకోవచ్చన్నమాట !

ఒక భయంకర వ్యాధి పాలిట పడకుండానూ, ఒకవేళ వచ్చినా, అది తేలికగా తగ్గేలా అనేక ఉపాయాలు తెలియచేసే ఈ వ్యాసంతో అక్షర లక్షలు విలువచేసే ఉపయోగాలున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో పక్షవాతం

వాతం ప్రకోపించి అర్ధ శరీరంలో వ్యాపించడం వలన సగం శరీరం కదిల్చినా కదలకుండా గిల్లినా స్పర్శ తెలీకుండా అయిపోతుందనేది ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో సూక్ష్మంగా చెప్పిన వివరణ!

వాతం ఎక్కడ ప్రకోపిస్తుందనేది ఇప్పుడు మీరడగవలసిన మొదటి ప్రశ్న ! ఇలాంటి ప్రశ్నలు చాలా వున్నాయి మీరే అడిగి తెలుసుకోవసినవి ! వాటన్నింటికీ విడివిడిగా సమాధానాలు ఇప్పుడు మీకు దొరుకుతాయి.

వాతం మెదడులో ప్రకోపిస్తుంది అనేది మొదటి ప్రశ్నకు సమాధానం !

★ వాతం ప్రకోపించినట్లు మనకు ఎలా తెలుస్తుందండీ.... స్కానింగ్‌లో తెలుస్తుందా ? ఎక్సరేల్లో కన్పిస్తుందా... అనేది దీనికి అనుబంధ ప్రశ్నలు.

★ వాతం అన్నా, వాయువు అన్నా 'గాలి' అనే అర్థం. 'గాలి' ఎలాకన్పిస్తుంది ? సరే! మెదడులోపల గాలి ప్రకోఫించడం ఏమిటీ ... ఇదంతా గందరగోళంగా వుంది కదా... పక్షవాతం గురించి క్షుణ్ణంగా అర్థం కావాలంటే ఈ గందరగోళంలోంచి మీరు బైటపడాలి ముందు !

సమస్తమైన నాడీ వ్యవస్థ (Nervous Systems) శక్తివంతంగా పనిచేయడానికి కారణమయ్యే ధాతువుని వాతం అంటుంది ఆయుర్వేదం. మెదడు ద్వారా శరీరానికి అందే సమాచార వ్యవస్థ అంతా వాతం పలనే జరుగుతుంది. మెదడు తన విధిని తాను నెరవేర్చడానికి 'వాతం' ప్రముఖమైన కారణం అంటుంది ఆయుర్వేదం.

మస్తిష్కం (మెదడు)లో ఏ కొద్ది తేడా వచ్చినా వాతం ప్రకోపితమౌతుంది. అందువలన అనేక వాత వ్యాధులు మనకు కల్గుతుంటాయి.

మెదడు తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని సక్రమంగా నెరవేర్చడానికి తోడ్పడే ధాతువుని వాతం అంటారు. ఏ కారణం చేతనైనా అది చెడినప్పుడు వాత ధాతువు వాత దోషంగా మారి మెదడు పనితీరుని దెబ్బతీస్తుంది. అందువలన అనేక నాడీ Nurological Disorders నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన నరాల జబ్బులన్నీ ఏర్పడుతుంటాయి. పక్షవాతం అలా ఏర్పడుతున్న ఒక వాత వ్యాధి ! మెదడులో వాతం ప్రకోపించడం వలన ఈ పక్షవాత వ్యాధి వస్తోందన్నమాట !

ఇప్పుడు మరో ప్రశ్న - మెదడులో వాతం ప్రకోపించడానికి దారితీస్తున్న అంశాలేమిటి...?

★ "రక్త మాశ్రిత్య పవన :" అంటే రక్తాన్ని ఆశ్రయించిన వాతం మెదడులోపల Damageకి కారణం అవుతోందని అర్థం !

★ మెదడుకి ఆక్సిజన్ కల్గిన రక్తాన్ని తీసుకువెళ్ళే రక్తనాళాల్ని ధమనులు అంటారు. ఈ ధమనులు గట్టిపడిపోయి. రక్తనాళం లోపల అవరోధాలు (Blocks) ఏర్పడడం వలన రక్త సరఫరాలో తేడాలు ఏర్పడి పక్షవాతం రావచ్చు.

★ రక్తాన్ని ఆశ్రయించిన వాతం ప్రకోపితమైనప్పుడు బీపీ (రక్తపోటు) పెరుగుతుంది. ఈ బీపీ అనేక అనర్థాలకు కారణం అవుతుంది. అది మెదడుని దెబ్బతీసి పక్షవాతాన్ని సృష్టించవచ్చు కూడా! ప్రాణాపాయ స్థితికి దారితీసినా ఆశ్చర్యం లేదు.

గుండెజబ్బుల గురించి, ఎయిడ్స్ గురించి, లివర్ గురించి తెలుసుకొన్నంతగా పక్షవాతం గురించి వివరంగా తెలియజేస్తున్న సమాచారం మనకి తక్కువ కాబట్టి మనం కూడా "పక్షవాతంకేర్" ని చాలా తక్కువగా పాటిస్తుంటాం కానీ, ముందు జాగ్రత్త పడితే మెదడు పని సామర్థ్యాన్ని మనం కాపాడుకొన్న వాళ్ళం అవుతామన్నమాట.

ఇప్పుడు మళ్ళీ ప్రశ్నల్లోకి వద్దాం.

మెదడు దెబ్బతింటే కాలు, చెయ్యి, మాట.... ఇలాంటివి పడిపోవడం ఏమిటి ?

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పడానికి ముందు మెదడు గురించి రెండు ముక్కలు చెప్పాలి 70 కిలోలు మనుషుల సగటు బరువు అనుకుంటే, దాదాపు 1200 గ్రాముల బరువుంటుంది మనిషి మెదడు. అలాగని వంద కేజీల మనిషికి మెదడు బరువు మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని అనుకోకండి ! సగటున మనిషి మెదడు బరువు 1200 గ్రాములుంటుంది. అంటే మొత్తం శరీరంలో 1:60 నిష్పత్తిలో మెదడు వుంటుందన్నమాట. కానీ,స తక్కిన శరీరంతో పోల్చినప్పుడు, మొత్తం రక్తంలో 16 శాతం రక్తం మెదడుకి సరఫరా అవుతోందని లెక్కలు చెప్తున్నాయి.

మన మెదడులో ప్రతి చిన్న భాగానికి ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన బాధ్యత వుంది. ఇందులో ఏ పార్టుకి అందవలసిన రక్తంలో ఏ కొద్ది తేడా వచ్చినా ఆ పార్టు పనిశక్తి తగ్గిపోతుంది.

కంటిచూపు, చెవి వినికిడి, కాళ్ళూ చేతులూ కదల్చడం, జ్ఞాపకశక్తి... ఇలా మనం చేసే ప్రతి పనికి సంబంధించిన ఒక సెంటర్ మెదడులో వుంటుందన్నమాట. ఏ సెంటర్‌కి రక్తం సరఫరా తగ్గిపోతే ఆ సెంటర్ పనితీరు కుంటుపడిపోతుంది.

నిజానికి ఎక్కువగా పనిచేసే కేంద్రానికి ఎక్కువ రక్తం కావాలి. ఒక ఉపన్యాసకుడు మహోధృతంగా ఉపన్యాసిస్తున్నాడనుకొందాం! ఆయన అలా ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు మెదడులో ప్రసంగానికి సంబంధించిన కేంద్రం ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది కదా ! అందుకని, ఆ సమయంలో దానికి ఎక్కువ రక్తం అందాలి. లేకపోతే, ఆ ఉపన్యాసకుడు బుర్ర పనిచేయక అలానే నోరు వెళ్ళబెడతాడు. అదీ సంగతి !

ఇంతకీ రక్తాన్ని మెదడులోపలి భాగాలు, కేంద్రాలు ఏం చేసుకొంటాయి ...? తాగుతాయా...? ఇదీ మీకు కలగవలసిన అనుమానమే !

★ రక్తం ద్వారా గ్లూకోజ్, ఆక్సిజన్ ఇవి రెండు ప్రధానంగా మెదడుకి చేరతాయి. అవి తగినంతగా రావాలి. ఎక్కువగా వచ్చినా వాతం పెరుగుతుంది. తక్కువగా వచ్చినా వాతం పెరుగుతుంది.

800-1000 ఎమ్ఎల్ ఆక్సిజన్,స 75-100 మిగ్రా గ్లూకోజ్ ప్రతి నిమిషమూ మెదడుకి అందుతూ వుండాలి. అది 500 ఎమ్ఎల్ కన్నా తగ్గితే మెదడు దెబ్బతింటుంది.

కేవలం 30 సెకన్ల పాటు తగ్గితే చాలు మెదడులోని ఆ ప్రత్యేక కేంద్రం తన పనిని నిలిపేస్తుంది. 30 నిమిషాల తర్వాత ఆ ప్రాంతంలో మెదడు కణాలు పనిచేయడం ఆపేస్తాయి ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటలలోపు రక్తం సరఫరా నిలిచిపోతే మెదడు కణాలు చచ్చిపోతాయి. Cellular Death అంటారు దీన్ని.

రక్తంలో వాతం ప్రకోపం చెందినందువలనే మెదడులో ఈ డామేజ్ జరిగిందనేది స్పష్టం! వాతం దోషంగా మారితే ఇంత అనర్థం జరుగుతుంది.

రక్తం ద్వారా మెదడుకి చేరిన గ్లూకోజ్, ఆక్సిజన్‌లు అక్కడ చేస్తున్న పనేమిటీ ? ఇలా ప్రశ్నలడిగితేనే సైన్సులోపలి రహస్యాలు తెలుస్తాయి కాబట్టి మీరు కూడా ఇలా తర్కించుకోవడం అవసరం.

మెదడు కణాన్ని 'న్యూరాన్స్' అంటారు కదా ! న్యూరాన్‌లోకి వెళ్ళిన రక్తంలో గ్లూకోజ్ 85 శాతం, గ్లూకోజ్ కార్బన్ డయాక్సైడ్‌గా మారే ప్రక్రియలో బోలెడంత వేడి పుడ్తుంది. అందుకే మనం బాగా ఆలోచించినప్పుడు "బుర్ర వేడెక్కిపోయిందండీ" అంటుంటాం. మిగిలిన 15 శాతం గ్లూకోజ్ లాక్టిక్ ఆమ్లం, పైరూవిక్ ఆమ్లం... ఇలా వివిధ పదార్థాలుగా

మారిపోతాయి సిరల ద్వారా ఊపరితిత్తుల్ని చేరి **శ్వాసక్రియ ద్వారా** కార్బన్‌డయాక్సైడ్ బైటకు పోతుంది.

రక్తం ద్వారా వచ్చిన ఆక్సిజన్, గ్లూకోజ్‌లు మెదడుకణాలకు ప్రాణాన్ని, శక్తిని అందిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో తయారయిన విష పదార్థాల్ని, విష వాయువుల్ని శరీరం బైటకు నెట్టేస్తుంది.

ఏఏ మెదడు కేంద్రానికి ఎంతెంత రక్తం (ఆక్సిజన్, గ్లూకోజ్‌లు) ఎప్పుడెప్పుడు కావాలో అంతంతా ఆటోమెటిక్‌గా అందిపోతుంటుంది దాన్ని "ఆటో రెగ్యులేషన్" అంటారు. ఆటో మెటిక్‌గా అంటే రక్తంలో వున్న వాతం ఈ ఆటోరెగ్యులేషన్ ప్రక్రియని నెరవేర్చి పెండ్తోందన్నమాట. ఈ వాతం ప్రకోపిస్తే ఆటో రెగ్యులేషన్ అనేది సహజంగానే దెబ్బతింటుంది కదా ! ఇలాంటి కారణం వలనే పక్షవాతం వస్తోంది.

ఇప్పుడు అర్థం అయ్యిందా... వాతం అనేది మెదడుని ఎలా పనిచేయిస్తోందో !! ఇంకా చాలా విషయాలున్నాయి మనం తెలుసుకోవలసినవి !!

రక్తంలో వాతం పెరిగితే ఏమౌతుంది ? అనేది మరో చక్కని ప్రశ్న !

★ రక్తంలో వాతం పెరిగితే చాలా అనర్థాలు జరుగుతాయి బీపీ పెరగడం అందులో ఒకటి!

ఒక్కసారిగా రక్తపోటు పెరిగిందనుకోండి, రక్తనాళాల లోపలి గోడలు (INNER LINING OF BLOOD VESSEL) దెబ్బతిని ఆటో రెగ్యులేషన్ ప్రక్రియలో దెబ్బతీస్తుంది.

దీని వలన రక్తనాళంలోపల ఎక్కడో బలహీనమైన చోట చిన్న చిన్న బుడగలు ఏర్పడతాయి. ఈ బుడగల్ని చార్కాట్ అండ్ బౌకార్డ్ ఎన్యూరిజం అంటారు.

అసలే బీపీ పెరగడం వలన రక్తనాళాలు కుచించుకుని వుంటాయి. అశ్రద్ధ చేయడంలో మొనగాళ్ళు అనిపించుకోగల్గినవారు ఈ బీపీని మరింత పెంచుకుంటూ వుంటే రక్తనాళం కూడా దెబ్బతిని, దాని లోపల బుడగలు (ఎన్యూరిజం) ఏర్పడి రక్తనాళం లోపల రక్తం ప్రహించే మార్గం సన్నబడిపోతుంది.

అందువలన రక్తం ప్రవహించే వేగం తగ్గిపోతుంది. రక్త పరిమాణం కూడా తగ్గిపోతుంది ఈ తగ్గిపోవడం మెదడులో ఏ కేంద్రంలో జరిగితే ఆ కేంద్రం పనిచేయకుండా ఆగిపోతుందన్న మాట ! పక్షవాతం రావడానికి ఇది ఒక కారణం.

మెదడు కేంద్రాలకు రక్తం అందవలసినంత అందకపోవడాన్ని 'ఇస్కీమియా' అంటారు. ఈ ఇస్కీమియా వలన ఆక్సిజన్ వగైరా తగినంతగా అందకపోవడాన్ని 'హైపోక్సియా' అని పిలుస్తారు.

ఇస్కీమియా వలన ఆక్సిజన్ గ్లూకోజ్‌లో తగినంత అందకపోవడమే కాకుండా, మెదడు కణాల్లోంచి కార్బన్ డయాక్సైడ్ వంటి ఇతర విష పదార్థాలు బైటకు పోవడం కూడా తగ్గిపోతుంది.

ఈ కారణంచేత పక్షవాతం వచ్చిన రోగిని గాలి ధారాళంగా వచ్చేచోట పడుకోబెట్టి శ్వాసక్రియ బాగా జరిగేలా చూడడం అవసరం.

పక్షవాతం ఎలా వస్తుంది ?

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ప్రతి పదాన్ని జాగ్రత్తగా విశ్లేషించి అర్థం చేసుకొంటే చాలా వివరాలు తెలుస్తాయి మనికి.

"పక్షవధ" లేక "పక్షఘాతం" అనే వాత వ్యాధిగా ఈ వ్యాధిని చెప్పడంలోనే మస్తిష్కంలో రెండు పక్షాలు (Two Hemisphers) వుంటాయనీ, అందులో ఒక పక్షం దెబ్బతినడం వలన శరీరంలో ఒక అర్థభాగం చేష్టావిహీనం అవుతోందని అర్థం అవుతోంది.

"వాయుః సారాః స్నాయు ర్విశోష్య" అనే సూత్రంలో ఈ అర్థాన్ని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

మెదడులో ఒక పక్షంలో సిరలు శోషించబడడం వలన శరీరంలో కాళ్ళు,చేతులు ముఖానికి సంబంధించిన కండరాలకు ఆజ్ఞలు జారీ చేసే ప్రసారవ్యవస్థ దెబ్బతినడం వలన ఆయాభాగాలు స్పర్శజ్ఞానం లేక, క్రియాసామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాయని చాలా వివరంగా బోధించారు.

ఇలా ఒక అర్థభాగంలో జరిగినప్పుడు దాన్ని ఏకాంగవాతం అనీ, మొత్తం శరీరానికి జరిగినప్పుడు సర్వాంగవాతం అని కూడా చెప్పడం జరిగింది.

ఇందులో మస్తిష్కావరణ శోథ (Cerebral Oedema) జరుగుతుందనీ, మస్తిష్కంలో వ్రణం ఏర్పడుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం నమ్ముతోంది.

మెదడు రెండు పక్షాలుగా వుంటుందని చెప్పుకున్నాం కదా ! శరీరంలో ఎడమ భాగానికి సరఫరా అయ్యే నాడీ వ్యవస్థ అంతా మెదడులో కుడి పక్షంలోంచి బయలు దేరుతుంది. అలాగే మెదడులో ఎడమ పక్షంలోంచి శరీరం కుడి భాగానికి నాడీ వ్యవస్థ కనెక్ట్ అయి వుంటుంది.

పక్షవధ అనేది కుడి పక్షంలో జరిగినప్పుడు శరీరం ఎడమ పార్శ్వం అంతా బలహీనం అవుతుందన్నమాట. అలాగే మెదడు ఎడమ పక్షంలో డామేజ్ జరిగితే కుడి భాగం శరీరం పక్షవాతానికి గురి అవుతుంది.

ఈ వ్యాధిలో గుండె ఆలా బలహీనం అవుతుందనీ, గుండె నుంచి జరిగే కార్యకలాపాలన్నింటిలోనూ వాత ప్రకోపం వలన రక్తపోటువంటి అనేక, తేడాలు ఏర్పడి ఈ వ్యాధి లక్షణాలను జటిలం చేస్తాయనీ మొత్తం మీద గుండె, మెదడు ఇవి రెండూ వాతం వలన చాలా దెబ్బతింటాయనేది ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో సూచించిన విషయం !

ఈ శాస్త్ర విషయాల్లోని మర్మం మనికి ఆధునిక వైద్యులు చేసిన పరిశోధనాత్మక విశ్లేషణ వలన స్పష్టంగా ఇప్పుడు అర్థం అవుతోంది !

పక్షవాతంలో ప్రాణహాని

పక్షవాతం వచ్చిన తర్వాత మళ్ళీ మామూలు మనిషి అయ్యాడంటే పునర్జన్మ పొందాడని అర్థం.

★ వయసు పెద్దదయినప్పుడు, రోగి బలహీనుడైనప్పుడు, బీపీ కంట్రోల్లో లేనప్పుడు పక్షవాతంలో ప్రణహాని కలిగే ప్రమాదం ఉంది.

★ ఆడవాళ్ళలో నెలసరి అవుతున్న వారికి పెద్దగా పక్షవాత ప్రమాదం లేదు గాని, కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు వాడే వారికి మాత్రం బీపీ పెరిగి పక్షవాతం వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు డిప్రెషన్‌లు ఎక్కువగా వుండే స్త్రీలలో పక్షవాతం త్వరగా తగ్గకపోగా ప్రాణహాని కలిగే అవకాశం వుంది.

★ నల్లవాళ్ళలో బీపీ ఎక్కువని, తెల్ల జాతుల వారికి అంత ప్రమాదం లేదని చెప్తారు.

★ సాధారణంగా శీతాకాలంలో పక్షవాతం ఎక్కువగా వస్తుందని కూడా చెప్తారు.

ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన కారణాలు లేకపోలేదు. మనుషుల్లో నల్లజాతి వారు ఎక్కువగా వాత ప్రధానమైన శరీరతత్వం కలిగి ఉంటారు. అలాగే శీతాకాలంలో వాతం ఎక్కువ

త్వరగా ప్రకోపిస్తుంది. ఈ కారణాలు పక్షవాతానికి అనుకూలంగా వుంటాయన్న మాట!

★ కొన్ని కుటుంబాల్లో వరసగా గాని, ఎక్కువ మందికి గాని పక్షవాతం వస్తోందంటే వంశ పారంపర్య కారణాలు కూడా వుండి వుండవచ్చు.

★ బి.పి. ఎంత ఎక్కువగానూ, ఎంత ఎక్కువ కాలంనుంచి వున్నదన్న దాని మీద పక్షవాతం రిస్క్ ఎంత ఎక్కువగా వుందనేది ఆధారపడివుంది. బీపీ పెరగడానికి దారితీసే పరిస్థితుల్ని అదుపు చేయగలిగితే బీపీకి వాడే మందులు పనిచేసి వెంటనే పక్షవాతం తగ్గే అవకాశం ఉంది.

★ గుండె జబ్బులు రకరకాల కారణాల వలన ఏర్పడుతుంటాయి. పక్షవాతానికి అవి తోడయినప్పుడు ప్రాణాపాయ స్థితి కల్గుతుంది. పక్షవాత వ్యాధిలో గుండెకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలన్నీ పకడ్బందీగా తీసుకోగలగాలి.

★ షుగర్ వ్యాధి కూడా వాత వ్యాధే! షుగర్ వ్యాధి వున్న వారికి, పక్షవాతం వచ్చినప్పుడు అది తగ్గడం చాలా కష్టం అవుతుంది. షుగర్ వ్యాధి వాయువు అయితే, బీపీ వ్యాధి అగ్ని, ఈ అగ్నీ, వాయువు ఒకేసారి తోడయితే కొంపలంటుకుంటాయి కదా! కాబట్టి షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు తరచూ బీపీని, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుని అంచనా వేసుకొని, భవిష్యత్తులో పక్షవాతం రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం.

★ స్థూలకాయం, రక్తంలో క్రొవ్వు తక్కువగా వుంటే పక్షవాతంలో రిస్కే ఎక్కువగా వుంటుంది. ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు కూడా.

★ పొగత్రాగే అలవాటు బీపీని కంట్రోల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. అందువలన పక్షవాతం స్మోకర్లలో తీవ్రంగా వుంటుంది. ఆల్కహాల్, మాదకద్రవ్యాలు కూడా ఇంతే హానిచేస్తాయి. పరిమితిని దాటి అతిగా మందు పుచ్చుకునే వారికి పక్షవాతం వస్తే చాలా సీరియస్‌గా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బీపీ పెరిగితే మెదడులో రక్తస్రావం

ఇంక అసలు విషయానికి వద్దాం. పక్షవాతంలో 15-20 శాతం మందికి మెదడు లోపల అధికంగా రక్తస్రావం జరగడం కారణంగా ఈ వ్యాధి వస్తోందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఇవ్వాళంటే సి.టి స్కాన్, ఎమ్.ఆర్.ఐ వంటి ఆధునిక ప్రక్రియలు వచ్చాయి కాబట్టి పక్షవాతానికి అసలు కారణాల్ని చక్కగా పసిగట్టగల్గుతున్నారు వైద్యులు.

ఒకప్పుడు వారికి ఈ అవకాశం లేని రోజుల్లో అన్ని రకాల పక్షవాతాలూ కేవలం మెదడులో రక్తస్రావం వలనే వుస్తున్నాయని అనుకునేవారు.

సి.టి. అంటే కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ స్కానింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా గానీ, ఎమ్.ఆర్.ఐ అంటే మేగ్నెటిక్ రెజొనెన్స్ ఇమేజింగ్ పద్ధతి ద్వారా గానీ, రక్తనాణాలు ఎక్కడ మూసుకుపోతున్నాయో, రక్తం ఎక్కడ సక్రమంగా అందడం లేదో, ఏ సెంటర్ ఎందుకు పనిచేయడంలేదో విపులంగా తెలుసుకోగలగడం చేత పక్షవాతం చికిత్స సులభసాధ్యం అయ్యింది.

నిజానికి అధికంగా బీపీ పెరిగినందువలనే రక్తస్రావం జరుగుతోంది. పెరిగిన బీపీ బైటకు పోయేందుకు ఒక Outlet కావాలి కదా... ఈ ఔట్‌లెట్‌నే పక్షవాతం అనేవారు పూర్వం. అయితే, బీపీ పెరిగినందు వలన రక్తస్రావం జరగకపోయినా ఇంతవరకు మనం చెప్పుకున్న ఇస్కిమియా హైపోక్సియా వంటి కారణాలు కూడా పక్షవాతాన్ని తెచ్చిపెడ్తున్నాయని ఇప్పుడు బాగా అర్థం చేసుకోగలిగారు.

పక్షవాత రోగికి తక్షణం చికిత్స ప్రారంభించండి!

1. పక్షవాత వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించగానే రోగిని అత్యవసరంగా ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాట్లు చేయండి.
2. డాక్టర్‌గారిని ఇంటికి పిలిపించే ప్రయత్నాలు చేసి అనవసరంగా కాలయాపన చేయకుండా త్వరగా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళండి.
3. రోగికి ఏదో ప్రమాదం జరిగిపోతోందని మీద పడి శోకాలు పెట్టకుండా గాలి ధారాళంగా అందేలా రోగికి తగిన విశ్రాంతి ఇవ్వండి.
4. రోగి గాబరాలో వుంటాడు. అతన్ని మరింత ఖంగారు పెట్టకుండా ధైర్యవచనాలు చెప్పండి. ఉపశమనం కల్గించండి
5. రక్తస్రావం మొదలైన తర్వాత మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో దాన్ని ఆపడం కష్టం. అది దానికదే ఆగాలి. మెదడులోపల దానికదే జరిగే ఈ రక్తస్రావం దానికదే ఆగే వరకూ రోగి ప్రమాదస్థితిలో ఉన్నట్లే లెక్క.

6. రక్తస్రావం ఆగిన తర్వాత మాత్రమే స్టెబిలిటీరావడం, అంటే రోగి పరిస్థితి కుదుడ పడటం ప్రారంభం అవుతుంది.
7. సి.టి. స్కాన్ గానీ, అవసరం అయితే వైద్యుడి సలహాపై ఎమ్.ఆర్.ఐ గానీ తీయించి చూస్తే పక్షవాతానికి రక్తస్రావంగాని, ఇతర కారణాలు గాని దేని వలన వస్తోందో తెలుస్తుంది. చికిత్స త్వరగా ఫలించేందుకు అవకాశం ఉంది.
8. మస్తిష్క పొరల్లో వాపు (సెరిబ్రల్ ఎడీమా) తగ్గడానికి, మూత్రాన్ని అధికంగా నడిపే ఔషధాలు వెంటనే వైద్యులు ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ చికిత్స మెదడు ఎక్కువగా దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది.
9. ఒక్కోసారి అత్యవసరంగా ఆపరేషన్ చేసి రోగిని కాపాడాల్సి రావచ్చు కూడా !
10. మీరు కంగారుపడి రోగిని కంగారు పెట్టి పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చకుండా ధైర్యం కూడగట్టుకొని చికిత్స చేసే డాక్టర్‌గారికి సహకారం ఇవ్వడం రోగి బంధువుల ప్రధాన బాధ్యత.

పక్షవాతంలో పూర్వస్థితి వస్తుందా ?

ఇప్పటిదాకా చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ రోగి కోమాలోకి వెళ్ళకుండానూ, వెళ్ళినా తిరిగి స్పృహలోకి వచ్చేందుకు, మెదడు భద్రంగా వుండేలా జాగ్రత్త తీసుకునేందుకు, ప్రాణాపాయ స్థితి కలగకుండా కాపాడేందుకు తీసుకునే చర్యల గురించి మనం చర్చించాం.

అత్యవసర పరిస్థితిలో ఈ చికిత్స చేసి వ్యాధి పరిస్థితి ముందు కుదుటపరచాలి.

ఇంక రోగి బ్రతికాడు అన్న నమ్మకం కుదిరిన తర్వాత పరిస్థితులన్ని కంట్రోల్లోకి వచ్చాక కాళ్ళూ, చేతులూ, మాటా ఇవన్నీ నెమ్మదిగా వస్తాయి. ప్రాక్టీస్ చేయించండి. అన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పి రోగిని ఆస్పత్రినించి డిశ్చార్జ్ చేస్తారు.

అప్పటినుంచి, పూర్వస్థితి పునరుద్ధరించబడే వరకూ జరిగే చికిత్సని “రీహాబిలిటేషన్” అంటారు.

పక్షవాతంలో ఈ రీహాబిలిటేషన్ ఇకిత్స వైద్యులిచ్చేది కాదు. మొత్తం రోగి బంధువులు సమైక్యంగా, సాదరంగా, సాభిమానంగా, ప్రేమానురాగాలతో ఆత్మీయతగా అందించవలసిన చికిత్స. ఈ విషయాన్ని రోగి బంధువులందరూ గుర్తించవలసి వుంది.

1. రోగికి ధైర్యాన్ని కల్గించండి., నీ వెనక అండగా మేమంతా వున్నాం. నీకేం భయం లేదు. నువ్వు త్వరగా కోలుకుంటావు. మళ్ళీ మామూలు మనిషివౌతావు అనే నమ్మకం కల్గించండి
2. రోగి కొడుకులు, కోడళ్ళు, అల్లుళ్ళు, కూతుళ్ళు అందరూ ఐక్యంగా నిలబడి ఆయన కోసమే అంకితంగా పనిచేస్తున్న భావాన్ని కల్గించండి.
3. ఈ దశలో రోగికి మందులకన్నా ఆత్మీయుల ఊరడింపులు ఎక్కువ ఫలితాల్నిస్తాయి ఇంతమంది తనను ప్రేమించే మనుషులున్నారనే సంతృప్తి రోగిలో తాను మళ్ళీ మామూలు మనిషిని కావాలనే ఆశను రేకెత్తిస్తుంది. ఈ ఆశ అతనిలో పట్టుదలని ప్రేరేపిస్తుంది. పట్టుదల, దీక్ష, కృషి ఇవన్నీ రోగి పక్షవాతంలోంచి బైటపడేలా అతన్ని ప్రోత్సహించే అంశాలవుతాయి.
4. రోగి చెయ్యి పడిపోయిందనుకోండి... ఆ చేతినుంచి మళ్ళీ జవసత్వాలు ప్రవహించాలి. శక్తి కూడగట్టుకొని ఆ మామూలు స్థితికి చేరాలంటే రోగి స్వయంగా పట్టుదలతో చేతిని కదిల్చే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ పట్టుదలని రోగి బంధువులు అతనిలో కల్గించవలసివుంది.
5. రోగి చేతిని మనం పైకి లేపడం వలన ఆయనకు కలిగే వ్యాయామం ఏమీ లేదు. ఆయన పక్షవాతం వచ్చిన చేతిని తనంత తానుగా పైకి లేపేందుకు ప్రయత్నిస్తేనే ఫలితం వుంటుంది. ఆ విధంగా పక్షవాతం వచ్చిన ప్రతి అవయవాన్ని కదిలించి, తగినంత వ్యాయామం ఇవ్వడం అవసరం, రోగిని ఆ విధంగా ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహించండి.
6. కదలలేని స్థితిలో ఉన్న దశలో రోగిని పొజిషన్ మార్చి పడుకోబెట్టడం, చక్రాల కుర్చీలోనూ, పడక కుర్చీలోనూ మాటిమాటికీ మారుస్తూ వుండడం అవసరం. లేకపోతే Bed Sores- పడుకున్నందువలన పుళ్ళుపడే ప్రమాదం ఉంది.
7. రోగి పరిశుభ్రతని కాపాడడం అవసరం. చక్కగా స్నానం చేయించి బట్టలు ఎప్పటికప్పుడు మార్చడం. మలమూత్రాలలో రోగి నానకుండా పక్క బట్టలు మార్చడం వంటివి శ్రద్ధగా చేయండి. ప్రేమతో చేయండి.
8. రోగిని పడుకోబెట్టడానికి Water Bed దొరుకుతుంది బజారులో దాన్ని తెప్పించి వాడితే మంచిది.

9. తేలికగా అరిగే ఆహారం నోటికి అందించండి. చంటిపిల్లవాడితో సమానం పక్షవాతం వచ్చిన రోగిని లాలించి, బుజ్జగించి, ప్రేమతో ఆహారాన్ని తినిపించవలసి వుంటుంది. అంత ఓపిక, శ్రద్ధ వున్న వ్యక్తుల్ని రోగి సేవకు వినియోగించండి.
10. Stroke వచ్చిన తర్వాత మూత్రం పదే పదే తెలియకుండానే అయిపోతుంటుంది. అందుకు అనేక కారణాలున్నాయి. ముఖ్య కారణం మెదడు నుంచి మూత్రనాళానికి సరయిన Communication అందకపోవడమే! మూత్రాన్ని ఆపుకోగలిగేత శక్తి రోగికి వచ్చే వరకూ మూత్రనాళంలోంచి కెథటర్ వెయ్యడం మంచిది. ఇదే విషయం విరేచనానికి వర్తిస్తుంది. బెడ్‌పాన్స్ వినియోగించడం అవసరం.
11. రోగికి విరేచనం పల్చగా ఫ్రీగా అయ్యేలా చూడడం అవసరం. అవసరం అయితే మృదువిరేచనకార ఔషధాలు ఎక్కువ ద్రవపదార్థాలు తాగించడం చేయండి.
12. కాలు, చెయ్యి పక్షవాతానికి గురి అయినప్పుడు వేళ్ళు వాలిపోయి రెండు మూడు రోజులు కదలకుండా వుంచితే బిగుసుకుపోతాయి. అందుకని కాలివేళ్ళు, చేతివేళ్ళు తరచూ కదిలించి వెనుకకూ ముందుకూ ఆడిస్తూ వుండండి. రోగి కోమాలోంచి బైటకురాని స్థితిలో కూడా ఈ పని చేయడం మంచిదే. కాళ్ళూ, చేతులూ కూడా ఇలానే ఆడించండి. రోగి పూర్తి స్పృహలోకి వచ్చి తనంత తానుగా శరీర అవయవాల్ని కదిలించే వరకూ ఈ జాగ్రత్తని పాటించండి.
13. నడక రాని తప్పటడుగులు వేసే చిన్ని పాపాయికి నేర్పినట్లు నడిపిస్తూ రోగికి నడక నేర్పడం అవసరం. దీన్ని Ambulation అంటారు.
14. రెండు అడ్డ కడ్డీల మధ్య గానీ, చిన్న పిట్టగోడని పట్టుకొని గాని రోగిని నడిపించడం మంచిది. పిట్టగోడని పట్టుకుని రోగి అడ్డంగా నడిస్తే ఇంకా త్వరగా నడక వస్తుంది.
15. సాధారణంగా పక్షవాతం వచ్చిన వైపుకి తిరిగి పడుకొంటూ వుంటారు రోగులు. వారిని వెల్లకిలా పడుకోమని, రెండోవైపుకు కూడా తిరిగి పడుకోమని అర్థం అయ్యేలా చెప్పి సహకరించండి.
16. తనంత తానుగా బెడ్ మీద కూర్చోవడం, కూర్చుని లేవడానికి ప్రయత్నించడం, పడిపోకుండా తగిన సపోర్టు ఇచ్చి నెమ్మదిగా రోగి నడవడం ప్రారంభించేలా చెయ్యడం... ఇదంతా క్రమేణా అలవాటు చేయాల్సిన అంశాలు.
17. తనంత తానుగా ఆహారాన్ని తీసుకుని తినేలా ప్రోత్సహించండి.

18. క్రమేణా తన బట్టలు తాను కట్టుకోవడానికి రోగి ప్రయత్నం మొదలు పెట్టాలి. తనంత తానుగా నిలబడి పడిపోకుండా నిలదొక్కుకునేలా ప్రయత్నించాలి.

19. వీటన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది Speech Therapy అమ్మ, అక్క, అత్త.... ఇలా ప్రతి పదాన్నీ నెమ్మదిగా పలికేలా ప్రాక్టీస్ చేయించాలి. పిల్లలకు నేర్పినట్టే మాట్లాడటం నేర్పించవలసి రావచ్చు. ఇదంతా రోగి పరిస్థితి మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

20. ఏ అవయవాలు పక్షవాతానికి గురి అయ్యాయో ఆ అవయవాలన్నింటికి సాధన చేయడం ద్వారా, తగినంత వ్యాయామం చేయడం ద్వారా పూర్వస్థితిని రోగి సాధించుకోవాల్సి వుంటుంది. ఆదర పూర్వకమైన బంధువుల సహకారం వుంటేనే ఇది సాధ్యం అవుతుంది. రీహాబిలిటేషన్ అనేది సానుభూతితో ప్రేమానురాగాలతో గౌరవంతో బంధువులు రోగికి అందించే చేయూత మాత్రమే!

పక్షవాతాన్ని ఎదుర్కొనే దివ్య ఆయుర్వేద ఔషధాలు

అనేక వ్యాధులపైన పనిచేసే ఔషధాల గురించీ, పక్షవాతంలో యధా పూర్వస్థితిని సాధించే యోగసారామృతం, వాతాదిరసం దివ్యౌషధాలను గురించీ వివరంగా విపులంగా తెలుసుకుందాం.

యోగసారామృతం, వాతారిరసం పక్షవాతంలో వాతదోషాన్ని నియంత్రించి, యథాపూర్వస్థితిని కల్గించేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి.

1. రక్తప్రసారంలో ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి మెదడు లోపల ఆటో రెగ్యులేటరీ మెకానిజం సక్రమంగా జరిగేలా ఇవి రెండూ తోడ్పడతాయి.
2. వాతం వలన కలిగిన నొప్పులు, పోట్లు, వాపులూ త్వరగా తగ్గుతాయి.
3. మెదడు పొరలకు నీరు పట్టి వాచిపోయి పక్షవాతం వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి రాకుండా ఆలస్యం అవుతుంది. ఈ రెండు ఔషధాలను విడవకుండా రోజూ వాడుకొంటూ వుంటే మెదడులో నీరు తగ్గి రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు.
4. ఇవి మానసికమైన ఉద్వేగాన్ని, ఆందోళనల్ని, దుఃఖాన్ని అదుపుచేసి రోగికి ప్రశాంతతని కల్గించేందుకు సహకరిస్తాయి. అందువలన బీపీ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

5. జీర్ణశక్తిని సరిచేసి, తగనింత ఆహారాన్ని తీసుకొనేలా ఈ ఔషధాలు రోగికి మంచి ఆకలిని కల్గిస్తాయి. శక్తి పుంజుకునేలా చేస్తాయి.
6. వాతారి రసం, యోగసారామృతం రెండింటినీ వాడినందువలన మెదడు లోపల జరిగిన డేమేజ్ సరిచేసి కణాలు మళ్ళీ ఉత్పత్తి అయ్యేలా సహకరిస్తాయి.
7. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తప్రసార వ్యవస్థలో సక్రమంగా పనిచేసేలా ఇవి రెండూ దోహదపడతాయి.
8. నాడీ వ్యవస్థ బలం పుంజుకున్నట్లవుతుంది. ఈ మందుల వాడకం మొదలు పెట్టినప్పటినుంచీ,

ఇవి కాక :-

రోగి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవాడైతే

1. మధుమేహదమన చూర్ణం.
2. శిలాజిత్యాదియోగం ఔషధాలను కూడా అదనంగా వాడించడం మంచిది.

రోగికి బీపీ కంట్రోల్లో వుండనప్పుడు 'మహాసూర్యావర్తి' అనే ఔషధాన్ని వాతారిరసం, యోగసారామృతంతో పాటు వాడడం అవసరం అవుతుంది.

రోగి మలబద్ధతతో బాధపడ్తున్నప్పుడు 'మలశోధకచూర్ణం' ప్రతిరోజూ వాడించండి.

జీర్ణకోశ వ్యాధులపై సమగ్ర సమాచారం

కడుపులో నొప్పిరాని మనిషంటూ ఉండదు. ఆ మాటకొస్తే కడుపులోకి ఆహారం తీసుకునే సమస్త జంతుజాలమూ కడుపునొప్పికి మినహాయింపు కాదు.

పేగుల గురించి, ఆహారం గురించి, జీర్ణప్రక్రియ గురించీ మనం ఎంత చెప్పుకున్నా ఇంకా చెప్పవలసింది చాలా ఉన్నదనిపిస్తుంది.

పేగుల లోపల అలజడి కల్గినప్పుడు కడుపు తరుక్కుపోయిందనిపిస్తుంది. అనేక లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెడితే గాస్ట్రయిటిస్ అనో, పెప్టిక్ అల్సర్ అనో, అమీబియాసిస్ అనో రకరకాల వ్యాధులుగా భావించడం, నెలల తరబడి మందులు మింగవలసి రావడం.

'కడుపు మెడికల్ షాపు' అయిపోయిందని రోగి బాధపడడం, బాధలు మాత్రం తగ్గినట్టే తగ్గి తిరిగి వస్తుండడం... ఇదంతా చర్విత చర్వణంగా తయారౌతుంది.

ఇంతకీ ఇలాంటి పరిస్థితి ఎందుకు దాపురిస్తోంది? కొంతమందయితే ఇష్టం వచ్చినట్టు తాగుతారు. ఏది పడితే అది తింటూ ఉంటారు. వాళ్ళకి ఏమీ అవదు.

నాకు మాత్రమే ఏమిటీ శిక్ష! కొంచెం గోంగూర పచ్చడి నాలుక్కి రాసుకుంటే చాలు కడుపులో అగ్నిపర్వతం బ్రద్దలౌతుంది.... అని చాలా మంది పేగు బాధితులు అంటూ ఉంటారు. దీనికి కారణం ఏమిటో కొంచెం లోతుగా పరిశీలిద్దాం... రండి.

కడుపులో అలజడికి అనేక కారణాలున్నాయి. పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, లివర్ మరియు స్ప్లీన్ వ్యాధులు, పాంక్రియాస్, మూత్ర పిండాలు వంటి ఇతర అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఇంకా అనేక వ్యాధులు పేగుల్లో అలజడికి కారణం అవుతాయి.

కాబట్టి కడుపులో బాగోలేదు అనగానే ఇన్ని విషయాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని వైద్యుడు రోగ నిర్ధారణ చేసేలా ఆయనకు సహకారం ఇవ్వవలసిన బాధ్యత రోగిదే!

పేగుల్లో కలిగే వివిధ వ్యాధులు

తరచూ ఆకలి మందగించడం, వాంతి, వికారం, కడుపులో బరువుగా ఉండటం, కడుపు నొప్పిగా ఉండటం, ఏదో ఉండపెట్టినట్లనిపించడం.

ఈ లక్షణాలు కొంచెం ఎక్కువగా బాధిస్తున్నప్పుడు బహుశా గ్యాస్ట్రయిటిస్ ఏర్పడిందేమో పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

వాంతి అయినప్పుడు కొద్దిగా నెత్తురు జీర కన్పించినా, నెత్తురు పడినా అది తప్పకుండా గ్యాస్ట్రయిటిస్ అయ్యే వుంటుంది. పొట్ట భాగం లోపల సూక్ష్మజీవుల వలన కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్ ఈ గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనేది రావడానికి కారణం.

పొట్ట లోపలికి సూక్ష్మజీవులు ఎలా ప్రవేశించాయి? కేవలం నోటి ద్వారానే ప్రవేశించాయి. అంటే తీసుకున్న ఆహారం ద్వారా, తాగిన నీటి ద్వారా ప్రవేశించాయని అర్థం.

దీన్నిబట్టి ఆహార పానీయాలు సూక్ష్మజీవులతో కూడుకున్నవైనప్పుడు ఈ సూక్ష్మజీవులు నోటిద్వారా కడుపులో ప్రవేశించి, పేగులోపలి గోడలపైన దాడి చేస్తాయి. దాని ఫలితంగానే ఈ గ్యాస్ట్రయిటిస్ వస్తోందన్నమాట. సూక్ష్మజీవులు దాడి చేసినప్పుడు ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏర్పడుతుందన్నమాట.

- రైళ్ళల్లో, బస్సుల్లో యాత్రలు చేసేప్పుడు విధిగా అపరిశుభ్రమైన ఆహార పానీయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.
- పెళ్ళి, విందు భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఆహారమో, త్రాగేనీరో ఎంత కొంత కలుషితంగా ఉంటాయి.
- హోటళ్ళలోనూ, హాస్టళ్ళలోనూ, రోడ్డు పక్కన మిర్చి బళ్ళమీద వండే ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కూడా ఆహారం కలుషితమై గ్యాస్ట్రయిటిస్ రావచ్చు.
- ఇంట్లో నీరే అయినప్పటికీ, పంచాయితీలు, మున్సిపాలిటీలు సప్లయ్ చేసే నీటికి శుద్ధత ఎంత ఉందో చెప్పలేము. త్రాగునీరు శుద్ధమైనది కానప్పుడు కూడా గ్యాస్ట్రయిటిస్ వస్తుంది.

అన్నం తినే చేతిగోళ్ళ లోపల ఉన్న మట్టి చాలు... రోగాలు పేగుల్ని ఒక్కసారిగా ఆశ్రయించి శరీరాన్ని కబళించడానికని గుర్తుంచుకోండి.

గ్యాస్ట్రయిటిస్‌లో జాగ్రత్తలు

1. పేగుల్లో తేడా చేసిందనగానే మొదటగా ఆహారంలో మార్పు తీసుకురావటం జరగాలి. ఒట్టు పెట్టుకొని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హోటళ్ళలోనూ, రోడ్డు ప్రక్కనా దొరికే తిళ్ళు తినని శపథం చేసుకోండి.
2. అప్పటికప్పుడు ఇంట్లో శుచిగా వండిన ఆహారం మాత్రమే తినండి.
3. నీళ్ళు బాగా పొంగులు వచ్చేలా మరిగించి, చల్లార్చి కుండలో పోసుకొని గాని, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని గానీ త్రాగండి.
4. మొదటగా కుడి చేతి గోళ్ళు అంటకత్తిరించండి. వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రతని పాటించండి. టాయిలెట్‌కి వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత సబ్బుతో చెయ్యి కడుక్కునే అలవాటు తప్పనిసరి అని మర్చిపోకండి. ఇలాంటి చిన్న చిన్న నిర్లక్ష్యాలే పెద్ద పెద్ద ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయనేది వాస్తవం.
5. కడుపులో ఏమాత్రం తేడా చేసినా పులుపు వస్తువులు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మాంసాహారం తినకుండా, తేలికగా అరిగే కూరగాయల్ని ఉడకపెట్టి తినడం మంచిది. వేపుడు కూరలు తినకుండా ఉండటం కూడా అవసరమే.
6. గ్యాస్ట్రయిటిస్ తగ్గిన తర్వాత మళ్ళీ మీరు తగిన జాగ్రత్తలతో అన్నీ తినవచ్చు గానీ... తగ్గే వరకూ మాత్రం నోటిని కట్టేయడం తప్పదు.
7. గ్యాస్ట్రయిటిస్ వచ్చిన తర్వాత ఆహారంలో మార్పు చేయకపోవడం వలన, శుచి, శుభ్రతల్ని పాటించకపోవడం వలన ఈ వ్యాధి చిరకాలం విడకుండా బాధించవచ్చు. అందుకని ఇన్ని విషయాల్ని ఇంత గట్టిగా నొక్కి చెప్పవలసి వస్తోంది.
8. ఒకవేళ మందులకు లొంగని పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు, దీర్ఘకాలం గ్యాస్ట్రయిటిస్ పదే పదే తిరగబెడ్తున్నప్పుడు కంగారు పడకండి. గ్రహణీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధాల్ని వాడుకోండి. ఇప్పుడు చెప్పిన ఔషధాల వివరాలు చివరలో మళ్ళీ చెప్తాను. ముందు ఈ విషయాల్ని అవగాహన చేసుకొని, అర్థం చేసుకుని ఆలోచించడం ప్రారంభించండి.

గ్రహణీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాలు రెండు లేక మూడుసార్లు తడవకు ఒక్కొక్క క్యాప్స్యూల్ చొప్పున వాడుతూ వుంటే వెంటనే మార్పు వస్తుంది. వేసిన రోజు నుంచి మార్పు కన్పిస్తుంది.

9. గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధిలో పాలు నిషిద్ధం, మజ్జిగ అమృతం. ఎన్ని మజ్జిగ త్రాగితే అంత మేలు జరుగుతుంది. అయితే పెరుగుని బాగా చిలికి మజ్జిగ చేయండి. ఎంత చిలికితే మజ్జిగకు అంత అమృతత్వం వస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో మజ్జిగ అసలైన ఔషధం. మజ్జిగతోనే గ్యాస్ట్రయిటిస్‌ని నివారించవచ్చు కూడా!!

పేగుల్లో పలుగులు దింపే పేగుపూత

ఎవరి మీదైనా ఒళ్ళు మండితే ఏమౌతుంది? కోపం తారాస్థాయికి వెళ్తుంది. లేదా ఆందోళన, దిగులు, అసంతృప్తి, ఆవేశం పుట్టుకొస్తాయి.

వాటివలన మనం విచక్షణని కోల్పోతాం. కోపం వచ్చినప్పుడు ఓర్పు నశించిపోయి అరుపులు, కేకలు మిగుల్తాయి. సాధించేది శూన్యం అవుతుంది. అంతే కదా!!

పేగుపూత గురించి మాట్లాడేప్పుడు ఈ విషయాల ప్రస్తావన ఏమిటనిపోంది కదూ...?

నిజానికి మానసికమైన అవస్థ, ఆందోళన, దిగులు, కోపం, అసూయ, భయం, దుఃఖం, బాధ ఇవన్నీ కడుపు మంటనీ, కడుపులో మంటనీ తెచ్చిపెట్టే అంశాలు.

కడుపులో మంట కలకాలం కంటిన్యూ అయితే ఏమౌతుంది? పేగుల్లోపల పుళ్ళు పడిపోతాయి. పేగుపూత అంటే అదే!

నాలిక పూస్తే ఎర్రగా అయి, చిన్న చిన్న పొక్కులొచ్చి మంట పుడ్తుంది చూశారూ... అలాగే, పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగిపోయి దానివలన పేగులు ఎర్రగా పొక్కిపోతాయి. అలా ఎర్రగా పొక్కిపోయిన భాగాన్నే పేగుపూత అని పిలుస్తారు.

పొట్టమీద చెయ్యివేస్తే నొప్పిగా ఉంటుంది. కడుపు లోపల్నించి అమితమైన నొప్పి పుడ్తుంది. ఆహారం తీసుకుంటే నొప్పి పెరుగుతుంది ఇంకొందరిలో!

భోజనం చెయ్యగానే అసౌఖ్యంగా ఉంటుంది. వాంతి, వికారం పుడుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడూ కడుపులో మంట, గ్యాస్ కడుపు ఉబ్బరం వస్తూ ఉంటాయి. భోజనం ఆలశ్యం అయితే కడుపులో చాలా ఆందోళనగా ఉంటుంది. కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోతుంది. మళ్ళీ కాసేపటికే ఆకలి... ఇలా సాగిపోతుంది... నొప్పి, పోట్లు, మంటలతో పేగుపూత వ్యాధి.

పేగుపూతని ఇలా నివారించుకోండి

పేగుపూతని నివారించే చర్యలు తెల్లవారుఝాము నుండీ మొదలౌతాయి...

- తెల్లవారు ఝామున 3-4 గంటల మధ్య కడుపులో యాసిడ్ ఎక్కువగా పెరిగి, గొంతులో మంట, గుండెల్లో మంట, గుండెలో నొప్పి, గాబరాగా ఉండటం, హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంత హడావిడిగా ఉంటుంది.
- ఒళ్ళంతా భయంతో ముచ్చెమటలు పోస్తాయి.
- ఇదంతా బహుశా యాసిడ్ ఎక్కువగా పెరిగిన దాని పుణ్యం.
- వాంతి అయి, పుల్లటి ద్రవం బైటకు పోతే ప్రాణానికి సుఖంగా వుంటుంది. లేకపోతే ముక్కులోంచి ట్యూబ్ వేసి లోపలి పసరుని బైటకు లాగవలసి వుంటుంది. లేకపోతే రిలీఫ్ వుండదు.

సరే, ఇలాంటి పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే, నిద్రలేచి 3-4 గంటల మధ్య, తెల్లవారు ఝామున రాగి చెంబుడు మంచినీళ్ళు త్రాగడం అలవాటు చేసుకోండి. కడుపులో యాసిడ్ అంతా న్యూట్రలైజ్ అయి నీరుగా మారిపోయి ఎలాంటి హడావిడీ చేయకుండా వుంటుంది.

- ఉదయం పూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, గారె వంటి అరగని ఆహార పదార్థాల్ని టిఫిన్ పేరుతో తినడం పేగుపూత వ్యాధిలో అనర్థదాయకం.
- ఇవన్నీ ఏదో విధంగా పేగుల్లోపల యాసిడ్ పెరగడానికి కారణమయ్యే ఆహారపదార్థాలే. వాటికి బదులుగా మరికొన్ని ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాలను బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కోసం సూచిస్తున్నాను. పరిశీలించండి.
- రాత్రిపూట కొద్దిగా వేడి అన్నంలో పాలు పోసి, నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వెయ్యండి. తెల్లవారే సరికి అన్నంతో సహా తోడుకుంటుంది.

ఈ తోడు అన్నాన్ని తెల్లవారిన తర్వాత, ప్రొద్దెక్కక మునుపే తినండి. కడుపులో చల్లగా ఉంటుంది. దండిగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం ఆలశ్యం అయినా సరే ఎలాంటి హడావిడీ చెయ్యదు.

- ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని, కొద్దిగా వేయించి మిక్సీ పట్టుకోండి. మెత్తటి పొడి అవుతుంది.

దీనికి తగిన ఉప్పు కలుపుకొని ఓ సీసాలో పోసి అట్టే పెట్టుకోండి. ప్రతిరోజూ ఈ పొడిని ఓ చెంచా మోతాదులో తీసుకుని, ఇందాక చెప్పిన తోడు అన్నంలో కలిపి గానీ, నంజుకొంటూ గానీ తినండి. తోడు అన్నాన్ని ఎప్పుడూ శొంఠి పొడితోనే తీసుకోవాలి.

- రాగులు మొక్కగట్టి ఎండించి, దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఈ పొడిని కావలసినంత తీసుకుని, అందులో పాలు పోసి రాత్రిపూట తోడు పెట్టి, కొద్దిగా బెల్లం కలిపి ఉదయాన్నే తినండి. ఒకరోజు తోడు అన్నం, ఇంకోరోజు తోడు పెట్టిన రాగుల మాల్ట్‌గాని వీలైతే రెండింటినీ గానీ రోజూ తీసుకోండి. పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది. పేగుల్లో అలజడిని కల్గించే అంశాలు నిదానిస్తాయి.
- వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు మజ్జిగ తాగండి. ఈ మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ కలుపుకొని తాగవచ్చు కూడా.
- ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం పేగుపూత వ్యాధిలో మంచిది.
- వేళకు భోజనం చేయడం, వేళకు నిద్రపోవడం, వేళకు నిద్ర లేవడం ఇవి పాటించగలిగితే పేగుపూత తప్పకుండా తగ్గి తీరుతుంది.
- ఆహారం చాలా తేలికగా అరిగేదిగా ఉండాలి. కష్టంగా అరిగే కఠినమైన ఆహార పదార్థాల్ని తినకండి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ఉడకబెట్టుకుని తింటే తేలికగా అరుగుతాయి. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర వంటివి, చింతపండు పోసి వండినవి నూనెలో వేయించినవి కఠినంగా అరుగుతాయి. వాటిని మానడం తప్పనిసరి.
- మీరిచ్చిన మందులకు, కడుపులో మంట తగ్గింది డాక్టర్‌గారూ అని ఎవరైనా రోగి వచ్చి చెబితే, ఆ ఘనత నూరుశాతం డాక్టర్‌ది అని అనుకోనవసరం లేదు. ఆ వ్యక్తి పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు తినడం మానడం వలన మాత్రమే అతనికి కడుపులో మంట తగ్గింది.

ఆ విధంగా మంటను తీసుకువచ్చే ఆహారాన్ని మానకుండా అదేపనిగా తింటూ డాక్టర్‌గారిని కడుపులో మంట తగ్గలేదేమిటని అని అడిగితే ఏ డాక్టర్ గారైనా ఏం చేయగలరు?... బాధలు తగ్గడానికి రోగి తీసుకునే జాగ్రత్తలే ముఖ్యకారణం అవుతాయి. అందుకే మీ వ్యాధులకు మీరే కారకులని అని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు.

- రాత్రిపూట ఆహారం పగలు ఆహారం కన్నా మరీ తేలికగా అరిగేదిగా ఉండాలి. అర్ధరాత్రి పూట మంట పెరగకుండా ఉంటుంది.
- చింతపండు, శనగపిండి ఇవి రెండూ పేగుపూత వ్యాధిలో విష పదార్థాలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ విషాల్ని ఎంత త్వరగా వదిలేస్తే అంత త్వరగా పేగుపూత వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
- బీరకాయ జ్యూస్, ముల్లంగి జ్యూస్ ఇవన్నీ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకుని చూడండి. కడుపులోకి శాకాహార పదార్థాలు ఎక్కువగా వెళ్ళడం వలన పేగులు శక్తివంతం అయి, విరేచనం ఫ్రీగా అయి పేగుపూత త్వరగా తగ్గిపోతుంది.
- బీర, సొర, పాలకూర వంటి కాయగూరల్ని ఉడికించి, మిక్సీ పట్టి వడగట్టిన రసాన్ని 'చారు'లాగా చేసుకొని తాగవచ్చు. లేదా అన్నంలో తినవచ్చు. చింతపండు మాత్రం వెయ్యకండి.
- ఎండుద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, యాలకులు, ఎండు ఖర్జూరం వీటిని తీసుకొంటూ ఉంటే పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.
- అతిమధురం, అనే మూలిక చూర్ణం ఆయుర్వేద షాపుల్లో యష్టిచూర్ణం అనే పేరుతో దొరుకుతుంది. దీంతోపాటు త్రిఫలాచూర్ణం అనే ఔషధం కూడా దొరుకుతుంది. ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుని, కలిపి అలా కలిపిన... మిశ్రమాన్ని రోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసుపాలలో గానీ, నీళ్ళలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ వేసుకుని కలుపుకుంటూ త్రాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు. పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.

అలాగే "అవి పత్తికర చూర్ణం" అనే ఔషధం కూడా ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని కూడా ఇలానే మజ్జిగలో కలిపి తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది. అర చెంచా చొప్పున రెండు లేక మూడుసార్లు తాగవచ్చు.

ఆయుర్వేదంలో కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్

మనం ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నా, ఆ ఆహారంలో ఉండే ప్రతి పదార్థానికి ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం, ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రభావం తప్పకుండా ఉంటాయి.

ఈ ఆహార పదార్థం యొక్క ప్రయోజనాన్ని శరీరంమీద అది కల్గించే ప్రభావాన్ని ఇంగ్లీషు వైద్యులు విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్లు ఫాట్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాలు.... ఇలా రకరకాల పోషక పదార్థాలు ఎంతెంత శాతం ఉన్నాయో గుణకారాలు వేసి దాన్ని ప్రకారం దాని ప్రభావం మన శరీరం మీద ఎలా ఉంటుందో లెక్కగట్టి చెప్తుంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం తనదైన పద్ధతిలో ఒక్కో ద్రవ్యం యొక్క గుణగణాల్ని, దాని ప్రభావాన్ని వివరించింది.

1. ప్రతి పదార్థం మొదట ఏ రుచిలో వుందో చూస్తారు. దాని రుచిని బట్టి అది కల్గించే ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.

2. దాని గుణం ఏమిటి - అనేది రెండో ప్రశ్న ఉష్ణ గుణమా, శీతల గుణమా వంటివి ఆలోచిస్తారు.

3. దాని శక్తి ఏమిటి, ఎలాంటి లక్షణాల్ని కల్గివుంది అనేది పరిశీలిస్తారు.

4. కడుపులోకి తీసుకున్నాక అది ఏ రకమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుందో నిర్ణయిస్తారు.

ఉదాహరణకి పుల్లటి దానిమ్మకాయ నిజానికి మనం తిన్న తర్వాత పులుపు అనే రుచి గలిగి వుంది కాబట్టి తప్పని సరిగా పైత్యం చేసి, కడుపులో యాసిడ్‌ని పెంచి ఇబ్బంది పెట్టాలి, చింతపండు అంతపనీ చేస్తుంది కదా.... అలాగే పుల్ల దానిమ్మ గింజలు కూడా చెయ్యాలి. కానీ, మనం తిన్న తర్వాత కడుపులోకి వెళ్ళి తియ్యని పదార్థాలుగా మారిపోతాయి. అలా మారి పోవడాన్ని 'విపాకం' చెందడం అంటారు. అంటే ఆమ్లరసం కల్గిన పదార్థం మధుర విపాకం చెందడం వలన అది ఎసిడిటీని పెంచకపోగా తగ్గిస్తుంది.

ఇలా చక్కగా ఒక్కో ఆహార పదార్థం మన కడుపులోకి వెళ్ళి ఏ రకమైన ప్రభావాలు కల్గిస్తుందో ఎంతో వివరంగా విపులీకరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కాబట్టి, విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి పోషక పదార్థాలను బట్టి మాత్రమే ఒక ద్రవ్యం యొక్క గుణాన్నీ దాని ప్రభావాన్నీ మనం అంచనా వేయకూడదనీ, తిన్న తర్వాత అది కల్గించే ప్రభావం ఏమిటో కూడా అంచనా వేయడం అవసరం అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా వివరిస్తుంది.

గోంగూరనే ఉదాహరణగా తీసుకోండి. ఆకుకూర బలకరమైన ఔషధ గుణాలున్న ఆహార పదార్థం!! బోలెడంత ఐరన్, విటమిన్లు అన్నీ వున్నాయి. కానీ, అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత ఆమ్ల విపాకం చెందుతోంది. అందువలన ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎసిడిటీతో బాధపడ్తున్న వారికి గోంగూరని తగ్గించమని గానీ, మానేయమని గానీ చెప్పవలసిన బాధ్యత డాక్టర్‌గారికి వుందా లేదా ? మానమని చెప్పినపుడు పాటించవలసిన బాధ్యత రోగిక్కూడా ఉంటుంది కదా!

ఇప్పుడు మనం శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి 'కొలెస్టరాల్' పెరుగుదలకు దారితీసే ఆహార పదార్థాల గురించి తప్పనిసరిగా ముచ్చటించుకోవాలి ! ఆహార పదార్థాల ప్రభావం అనేది మన శరీరం మీద తప్పకుండా వుంటుందనీ, ఆహార జాగ్రత్తలే వ్యాధులు తగ్గడానికి ముఖ్య కారణం అవుతాయని, రోగాలను రానీయని ఆహారం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ ఒక అవగాహన కలిగి వుండాలని ఈ చర్యల సారాంశం !

కొలెస్టరాల్ అంటే ఏమిటి ?

రక్తంలో కలిసి శరీరం అంతా ప్రవహించే ఒక రకమైన మైనం లాంటి కొవ్వు పదార్థాన్ని కొలెస్టరాల్ అంటారు.

పాలు, వెన్న, నెయ్యి, కోడిగుడ్డు లోపలి పచ్చసొన, చేపలు, పందిమాంసం, గొడ్డుమాంసం, కోడిమాంసం, మేకమాంసం - వీటన్నింటిలోనూ కొలెస్టరాల్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

శరీర కణాలు పెరగడానికి, హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కావడానికి ఈ కొలెస్టరాల్ అవసరం శరీరానికి ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితి దాటి పెరిగినప్పుడు రక్తం చిక్కబడిపోయి సరిగ్గా ప్రవహించక గుండె, మెదడు వంటి ముఖ్య అవయవాల్ని దెబ్బతీస్తుందన్నమాట, ఇదీ కొలెస్టరాల్ గురించి రెండు ముక్కల్లో చెప్పగల్గిన రహస్యం.

విటమిన్ 'డి' తయారీకి గాని, దాని వలన ఎముక పదార్థం శరీరంలో దృఢంగా రూపొందడానికి గానీ, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలలోని వివిధ కణాలు (Body Cells) పాతవి నశించిపోయి కొత్తవి పుట్టుకు రావడానికి గానీ కొలెస్టరాల్ ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది. అది సరిగా తయారు కానప్పుడు మనిషి కృంగి, కృశించి బలహీనంగా మారిపోతాడు. కాబట్టి శరీర పోషణకి, కొలెస్టరాల్ అవసరం ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితిదాటి శరీరంలో నిలవపేరి పోకుండా చూసుకోగలగాలి.

చదువుకునే పిల్లల్లో మెదడు బలంగా ఎదగడానికి కొలెస్టరాల్ తోడ్పడుతుంది. అందుకనే ఎదిగే పిల్లలకు మంచి నెయ్యి వేసి పెట్టమని సలహా ఇస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. నెయ్యి "బుద్ధివర్ధకం" గా పనిచేసే వాటిలో ముఖ్యమైందని చరకమహర్షి స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు ఈ కారణం వలనే !

శాకాహారంలో 400 మి॥ గ్రా వరకూ, మాంసాహారంలో 600 (ఆపైగా) మి॥గ్రాల వరకూ సగటున కొలెస్టరాల్‌ని తీసుకుంటూ ఉంటాడు మనిషి, శాకాహారంలో కొలెస్టరాల్ శాతాన్ని కనీసం 200 మి॥గ్రా వరకూ తగ్గించి తీసుకొనే అవకాశం కూడా ఉంది. మాంసాహారానికి అవకాశం తక్కువ. అందుకని కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించవలసి వచ్చినప్పుడు కఠిన నియమంగా పెట్టుకుని శాకాహారం మాత్రమే తినగలగాలి.

మనం పూర్తిగా చమురులేని (Oil Free Diet) ఆహారం తీసుకొంటున్నాసరే, మన లివర్ అంతో ఇంతో కొలెస్టరాల్‌ని తయారు చేసి రక్తంలోకి పంపుతుంది. అందువలన కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఆహార నియమాన్ని పాటించమని చెప్తోంది శాస్త్రం.

అలా లివర్‌లో కొలెస్టరాల్‌ని రక్తంలోకి తీసుకువెళ్ళే వాహకాన్ని 'లిపో ప్రొటీన్స్' అంటారు. ఈ లిపో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటే గుండె వ్యాధులు త్వరగా వస్తాయి.

ట్రైగ్లిసరైడ్స్, ఫాటీ ఆసిడ్స్ వంటివి కొలెస్టరాల్ బాగా ఉన్న లిపో ప్రొటీన్లకు కొన్ని ఉదాహరణలు !

రక్తంలో 200 మి॥ గ్రా వరకూ కొలెస్టరాల్ ఉండవచ్చు అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటే గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులకు దారి తీయవచ్చు. '240' వరకూ బోర్డర్‌లైన్ (సరిహద్దుల్లో)లో ఉందని అర్థం. 240కి మించి ఉంటే బాగా ఉందన్నట్టే !!

మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి, మన శరీర శ్రమని బట్టి, మన వాతావరణాన్ని బట్టి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్‌ని పరీక్ష చేసే సమయాన్ని బట్టి, కొలెస్టరాల్ రిపోర్ట్‌లో ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఒకసారి కన్పించినంత పాళ్ళు తర్వాత అలానే ఉండాలనే రూలులేదు. పెరగడమో తగ్గడమో జరగవచ్చు.

కాబట్టి తరచూ రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఇతర లిపిడ్ పదార్థాల నిల్వలు రక్తంలో ఎంతెంత ఉంటున్నాయో ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఉండడం చాలా అవసరం.

రోగి సన్నగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ ఉండదనే రూలేమీ లేదు. అలాగే లావుగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ పెరిగి తీరాలనే నియమం కూడా లేదు.

పెరిగిందని తెలుసుకున్న తర్వాత ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగామనేది ముఖ్యం

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇది "మేధో వ్యాధి"

వైద్య శాస్త్రపరమైన అంశమే అయినా, సామాన్య పాఠకులక్కూడా అర్థం అయ్యే రీతిలో తెలియచేస్తేనే గదా ..... ఇంత చర్చించకున్న దాని ప్రయోజనం మనకు దక్కేది... అందుకని, కొంచెం తేలికగా అర్థం అయ్యేలా విడమరచి చెప్తాను... మీరు కూడా జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1. తీపి రుచి గల్గినవి, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండేవి, పిండి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు ఇవన్నీ పైకి ఎలా కన్పించినా కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత వాటి స్వరూప స్వభావాలు మారిపోతాయి.
2. మధుర రసద్రవ్యాలు అంటే, తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు) ఇవి జీర్ణ ప్రక్రియలో చివరగా చమురుగానూ, కొవ్వుగానూ మారతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
3. ఒక ఆహార పదార్థాన్ని అరిగించి శరీర ధాతువుగా మార్పు చెందించడాన్ని - "కాయాగ్ని పాకం" అంటారు. ఇది "మెటబాలిజం"లో ఒక భాగం అన్నమాట !
4. మెటబాలిక్ ప్రక్రియలో ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయిన తర్వాత ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో ధాతువుగా మారుతుంది. అలా చివరికి మిగిలే ధాతువుని (Ultimate End Product of Substances Subjected to Metabolic Transformation) "విపాకం" అంటారు.

5. ఏ ఆహార పదార్థానికి తీపి రుచి ఉంటుందో దానికి వేడి చెయ్యకుండా చలవనిచ్చే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చమురు గుణాన్ని కలిగి, కఠినంగా అరిగే గుణం కలిగిన పదార్థం ఏదయితే ఉంటుందో అది కొవ్వుని పెంచుతుంది అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ ఆహార పదార్థం శ్లేష్మాన్ని కూడా పెంచుతుంది.
6. కొవ్వు పెరుగుతోంది కాబట్టి, తీపి పదార్థాలన్నీ బలకరం అనడానికి వీల్లేదు. చరకమహర్షి "బలం వ్యాయామ శక్త్యా (పరిపూపే)" అన్నాడు. పరీక్షించి చూడగా వ్యాయామం, ఖరీర శ్రమ అనేవి మాత్రమే 'బలం' రావడానికి ఉపయోగపడతాయి గానీ, అవి లేకుండా కేవలం బలకరమైన ఆహారం తీసుకున్నంత మాత్రాన బలం రాదనీ, వ్యాయామం లేకుండా బలమైన ఆహారం తీసుకుంటే కొవ్వుగా మార్తుందే తప్ప ప్రయోజనం లేదనీ ఎంతో విపులంగా చెప్పాడు. ఈ చరక సిద్ధాంతంతో ఆధునిక వైద్యం కూడా ఏకీభవిస్తుంది కాబట్టి కొవ్వు పెరగడానికి కొలెస్టరాల్ పెరగడానికి కారణమౌతున్న అంశాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోంచి కూడా కొంచెం లోతుగా పరిశీలించడం అవసరం అన్నమాట !
7. శరీరానికి శ్రమని కల్గించడం, వ్యాయామం, రెగ్యులర్ ఎక్సర్ సైజులు, నడక, జాగింగ్ ఇలాంటి పనుల వలన మెటబాలిజం (జీవనక్రియ)లో ఉండి పోతున్న వృద్ధధాతువులు (Waste Products) కొవ్వు లాంటివి శరీరంలోంచి బైటకు పోతాయి అని కూడా చరక మహర్షి చెప్పాడు.

"పాచనాన్యు పవాసశ్చ వ్యాయామశ్చేతి లంఘనమ్" అన్న చరకమహర్షి సూత్రంలో శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇచ్చే అంశాలు రెండేనని చెప్పాడు. 1. వ్యాయామం (శరీర శ్రమ) 2. ఉపవాసం (ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవడం)

8. స్థూలకాయం ఉన్నవారికి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఉన్న వారికీ, గుండె జబ్బులున్న వారికి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకొంటున్న అనేక విషయాలు అక్షర లక్షల విలువ చేసేవిగా ఉపయోగపడ్తాయి.

లాఘవం కర్మసామర్థ్యం
దీప్తోఅగ్ని : మేదసఃక్షయం:
విభక్త ఘనగాత్రత్వం
వ్యాయామా దుపజాయతే ॥

అని అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన సూత్రాన్ని మనం విశ్లేషిస్తే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

లాఘవం :- వ్యాయామం వలన శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తన బరువు తానే మోయలేని స్థితి తప్పుతుంది. చురుకుగా వ్యక్తి తన పనులు తాను చేసుకోగలగుతాడు.

కర్మసామర్థ్యం :- కర్మ సాధనా శక్తి అనేది వ్యాయామం వలన మాత్రమే వృద్ధి చెందుతుంది. వ్యక్తి ఎంత పనినయినా చేయగల సమర్థుడుగా రూపొందుతాడు. బలకరంగా ఉంటుంది వ్యాయామం. వ్యాయామం లేకుండా కేవలం బలాన్నిచ్చే పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన స్థూలకాయం వస్తుందే తప్ప పని సమర్థత పెరగదని దాని భావం.

అలా బలాన్ని మాత్రమే పెంచి, స్థూలకాయానికి కారణం అయ్యే పదార్థాన్ని బృహణ పదార్థాలని కూడా అంటారు మనం తినే స్వీట్లు అందుకు ఉదాహరణ :

దీప్తో అగ్ని:- ఆహార జీర్ణ ప్రక్రియ పూర్తిగా, సంపూర్ణంగా జరిగేందుకు వ్యాయామం తోడ్పడుతుంది. అంటే జీవనక్రియల్లో కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి వృథా పదార్థాలు అదనంగా శరీరంలో నిలవవుండకుండా వ్యాయామం వాటినీ జీర్ణం అయ్యేలా చేసి Eliminate చేస్తుందన్నమాట !

మేదసః క్షయం : మేదస్సు అంటే కొవ్వు పదార్థాలు. కొలెస్ట్రాల్, లిపిడ్స్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వంటి పదార్థాలన్నీ 'మేదస్సు' అనే పేరుతో వ్యవహరించబడతాయి వాటిని నియంత్రించి, శరీరంలో ఎంతమేర ఉండాలో అంతమేర ఉంచుతూ, అవి పరిమితిని దాటి మించకుండా వ్యాయామం కాపాడుతోందన్నమాట.

విభక్త ఘన గాత్రత్వం : విభాగం అంటే ఆహార సారానికి సంబంధించిన అణువులు త్వరగా విడివడేలా చేసి, "కాయాగ్నిపాకం" ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ వంటి వేస్ట్ ప్రోడక్ట్స్ ఉత్పత్తిని అరికడుతుందని అర్థం.

ఈ విధంగా ఆహార పదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వుని పెంచి స్థౌల్య రోగాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి స్థూలకాయాన్ని, రక్తంలో కొవ్వుని పెంచే ఈ వ్యాధిని 'మేదోరోగం" అని ఆయుర్వేదంలో అంటారు. 'మేదస్సు' అంటే కొవ్వు అని అర్థం. 'మేధస్సు' అంటే మేధాశక్తికి ఈ రెండు పదాల తేడా 'ద' కు పొట్టలో చుక్క కింద వత్తు పెట్టడంలో ఉంది. కొలెస్ట్రాల్ గురించి మరిన్ని విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కొలెస్టరాల్ కారణం

★ అకస్మాత్తుగా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందంటే, బహుశా అది కరోనరీ ఆర్టెరీ డిసీజ్ (Cad) అనే కారణంగా ఉంటుందని వైద్యులు అంటుంటారు.

★ రక్తనాళాలు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ, తమ సాగే గుణాన్ని కోల్పోయి గట్టిపడిపోతుంటాయి.

★ ధమనులు అంటే గుండె నుంచి శరీరానికి రక్తాన్ని తీసుకెళ్ళే ప్రాణవాయువు గల్గిన రక్తనాళాలు. ఈ ధమనులు గట్టి పడిపోవడం గానీ, సన్నబడటం గానీ జరిగితే దాన్ని ఎథిరో స్క్లిరోసిన్ (ATHERO SCLEROSIS) అంటారు.

★ రక్తనాళం లోపల, అంటే ధమని లోపల కొలెస్టరాల్ తదితర కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకోవడం వలన రక్తం ప్రవహించే మార్గం సన్నబడిపోయి రక్త ప్రసారం మందగిస్తుంది.

★ గుండెకు అందే రక్తం ఇలా మందగించినప్పుడు 'ఎంజైనా' గుండెనొప్పి వస్తుందన్నమాట.

★ గుండెలోపలికి వెళ్ళే రక్తప్రసారం బాగానే ఉంటుంది. కానీ, గుండె కండరాలకు వెళ్ళే ధమనులు సన్నబడి పోవడం లాంటిది జరిగి గుండె కండరాలు ఆక్సిజన్ అందక ఇబ్బంది పడతాయి. అందువలన గుండెనొప్పి వస్తుంది.

★ పూర్తిగా రక్తప్రసారం ఆగిపోయినప్పుడు గుండె కండరాలకు కొద్దిగా కూడా రక్తం అందకపోతే, అప్పుడు పెద్ద గుండెనొప్పి వస్తుంది. దాన్నే హార్ట్ఎటాక్ అంటారు.

★ హార్ట్ ఎటాక్ అనేది, గుండె కండరాలు రక్తాన్ని అందించే (ధమనులు) రక్తనాళాలు పూర్తిగా బ్లాక్ అయిపోవడం వలన జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాన్నే CAD అంటే కరోనరీ ధమని బ్లాక్ అవడం వలన కలిగే వ్యాధి (Coronary Artery Disease) అని పిలుస్తారు. దాన్నే (CHD) కరొనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా అంటారు.

ఇంకా ఇతర కారణాలు హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం మనం కొలెస్టరాల్ కొవ్వు పదార్థాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి అంతవరకే పరిమితంగా చర్చిస్తున్నాం.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలను ముందే పసిగట్టవచ్చు

మన ఆహారం మన అలవాట్లు, మనం జీవించే పద్ధతి మన హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కారణం అవుతాయి.

ఎవరికి వారు తాము హార్ట్ ఎటాక్కు గురి అయ్యే అవకాశం ఉందో లేదో పరిశీలించుకునేందుకు, ముందుగానే పసిగట్టేందుకు కొన్ని ఉపాయాలున్నాయి.

ఈ విదంగా మీ పరిశీలన ప్రారంభించండి.

1. మీ వయసు :

మీరు 55 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే : ఎక్కువ రిస్క్, 45 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే : మధ్యమం రిస్క్, 35కు లోపు వారైతే తక్కువ రిస్క్.

2. మీ కుటుంబంలో గుండె జబ్బు వున్న వారుంటే :

మీరు 45 ఏళ్ళు దాటంగానే : ఎక్కువ, 45-55 మధ్యస్కులు : మధ్యమం. 55 ఆపైన వారైతే : తక్కువ (మీరు కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే రిస్క్ తగ్గించుకున్న వారౌతారు)

3. మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఇప్పటికే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చివుంటే:

మీరు 45 ఏళ్ళలోపువారైతే : ఎక్కువ రిస్క్, 45-55 లోపువారైతే, మధ్యమరిస్క్, 55 ఆపైన వారైతే తక్కువ రిస్క్.

4. మీ కుటుంబంలో తల్లిదండ్రులు, మేనమామలు, మేనత్తలు, పిన్నీ బాబాయిలు, తాతలు, నాన్నమ్మలు, అమ్మమ్మలు వగైరా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైతే :

45 ఏళ్ళలోపు : ఎక్కువరిస్క్ ఉంటుంది. 45-55 ఏళ్ళలోపు : మధ్యమరిస్క్ ఉంటుంది, 55 ఆపైన తక్కువ రిస్క్ ఉంటుంది.

5. మీ విషయానికొస్తే కొలెస్టరాల్ శాతం మీ రక్తంలో :

240 మి॥గ్రా పైన వుంటే ఎక్కువ రిస్క్, 200-239 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్ 200కన్నా తక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్.

6. మీ రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్స్ శాతం :

300 మి॥గ్రా॥ పైన వుంటే ఎక్కువ రిస్క్ 200-300 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్ 200 కన్నా తక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్

7. మీ రక్తపోటు :

160/95 కన్నా ఎక్కువుంటే : ఎక్కువ రిస్క్, 120-150/80-90 వుంటే : మధ్యమరిస్క్, 100-120/65-80 వుంటే తక్కువ రిస్క్

8. మీ శరీరం బరువు :

నార్మల్ కన్నా 8 కిలోలు ఎక్కువ : ఎక్కువ రిస్క్, నార్మల్‌కన్నా 4 కిలోలు ఎక్కువ : మధ్యమ రిస్క్, నార్మల్‌కన్నా 1-4 కిలోలు ఎక్కువ ఉంటే తక్కువ రిస్క్.

9. మీరు పొగ త్రాగే అలవాటున్న వారైతే :

10 సిగరెట్లు కన్నా ఎక్కువ తాగితే : ఎక్కువ రిస్క్ 5-10 సిగరెట్లు తాగితే : మధ్యమ రిస్క్ అసలు తాగకపోతే : తక్కువ రిస్క్

10. మీరు మద్యపాన ప్రియులైతే :

ఎంత ఎక్కువగా తాగితే : అంత ఎక్కువ రిస్క్ ఎంత తగ్గిస్తే : అంత మధ్యమ రిస్క్ అసలు తాగని వారైతే తక్కువ రిస్క్

11. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, స్ట్రైన్ :

ఎక్కువ ఆందోళనగా ఉంటే : ఎక్కువ రిస్క్ ఎప్పుడైనా ఒకసారి ఉంటే మధ్యమ రిస్క్ ప్రశాంతంగా ఉంటే తక్కువ రిస్క్.

12. వ్యాయామం అలవాటు :

అసలు వ్యాయామం అలవాటు లేకపోతే : ఎక్కువ రిస్క్ కొద్దిగా చేస్తుంటే : మధ్యమ రిస్క్ ప్రశాంతంగా జీవిస్తుంటే తక్కువ రిస్క్.

వీటిల్లో ఎన్నిసార్లు ఎక్కువ, మధ్యమం, తక్కువ రిస్క్‌ల్లో మీరున్నారో గమనించి చూసుకోండి ఒకవేళ రిస్క్ అనేది మీ విషయంలో ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే మరింత జాగ్రత్త పడటం అవసరం కదా!!

భారతీయుల్లో హార్ట్‌ఎటాక్ ఎక్కువ

ఒకానొకప్పటి సంగతి - భారతీయులకన్నా పాశ్చాత్యుల్లో హార్ట్ ఎటాక్ శాతం ఎక్కువగా ఉండేది. మనతపాటు, జపాన్, చైనా, తైవాన్, కొరియాలాంటి దేశాల్లో తక్కువ మంది హార్ట్ ఎటాక్‌తో చనిపోతూ ఉండేవారు.

మనకి స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ముందు రోజుల్లో ఈ స్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉండేది. ఎందుకంటే, పారిశ్రామికీకరణ పట్టణ నాగరికత లాంటి అంశాలు పాశ్చాత్య దేశాన్ని ఎక్కువ మానసిక ఆందోళనకు గురిచేయడం ఆనాటి ప్రముఖ కారణం ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది.

భారతీయులు పారిశ్రామికీకరణ, గ్లోబలైజేషన్ అధునాతన సంస్కృతుల దిశగా పయనించడం ప్రారంభించారు. అందువలన "స్ట్రైన్" అనేది ఈనాడు సగటు భారతీయుడికి సహజ లక్షణం అయ్యింది. రకరకాల మానసికమైన వత్తిడులకు లోనుకాని భారతీయులు లేరు. ఇదీ ఈనాటి "హార్ట్‌ఎటాక్" రోగుల సంఖ్య మనదేశంలో పెరగడానికి కారణం!

మానసిక ఆందోళనలతో పాటు, నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం, నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించలేని స్థితి వలన స్ట్రెస్ ఎక్కువగా నడుస్తోంది. దీనికి మన మనస్తత్వం, మన యాటిట్యూడ్స్‌లో మార్పు రావడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

మన ఆహారంలో అధిక కేలరీలతో పాటు అధికంగా కొవ్వు పదార్థాలుంటున్నాయి. ప్రపంచ దేశాల్లో ఏ ఇతర దేశీయులకన్నా మన భారతీయులు ప్రత్యేకించి మన ఆంధ్రులు ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలను వినియోగిస్తున్నారు. కొత్త నాగరికత ఫలితంగా శరీరానికి శ్రమ ఇంచుమించుగా తగ్గిపోతోంది. మనం శ్రమిస్తున్న దానికన్నా, మనం తీసుకునే ఆహారం ఎక్కువగా ఉంటోంది.

జాపాన్ వారు అందరికన్నా తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకుంటారని అంచనా! అమెరిగా వారు ఎంతో జాగ్రత్తపడి, వాళ్ళ ఆహారంలోంచి 45 శాతం కొవ్వు పదార్థాన్ని తగ్గించేశారు. జపాన్ వారి ఆహారంలో 3 నుండి 9 శాతం మాత్రమే అధిక కేలరీలున్న ఆహారం గానీ, నూనె పదార్థాలు గానీ వుంటాయని తెలుస్తోంది.

మనం మాత్రం మన పద్ధతుల్ని ఎందుకు మార్చుకోకూడదూ ? మన ఆహార అలవాట్లను ఒకసారి సమీక్షించుకొని, కొత్తగా మన అవసరాలకు తగినట్లు కొత్త ఆహార పదార్థాలను సృష్టించే అవకాశం ఉందేమో పరిశీలించండి. ఇది మనందరి బాధ్యత! ఇందులో ఎవరికీ మినహాయింపు లేదు.

పొగత్రాగే అలవాటు, మధ్యపానం ఇవి రెండూ మనలో హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికీ, ఎక్కువ కారణం అవుతున్నాయి. వీటి గురించి ఇంతకన్నా చెప్పేదేమీ లేదు. ఎక్కువ రిస్కులో ఉంటే పూర్తిగా మానేయడము బెటరు.

బీపీని ఎంత ఎక్కువగా కంట్రోల్లో వుంచుకుంటే అంత తేలికగా రిస్కులోంచి బైటపడతారు.

తొలి దశలో బీపీ పెరిగాక చాలామందికి పెద్దగా తెలియదు. అందుకని దాన్ని అంతగా పట్టించుకోరు. 'రిస్క్' వచ్చే వరకూ పట్టించుకోకుండా ఉంటే మాత్రం కొంపలంటుకుంటాయి. అందుకని మీరు 40 సంవత్సరాలు దాటిన వారైతే మాత్రం తక్షణం ఒకసారి బీపీ పరీక్ష చేయించుకోండి.

వ్యాయామం అనేది మరీ మరీ అవసరం కాబట్టి షుగర్, బీపీ కొలెస్టరాల్ వంటివి నార్మల్‌లో ఉండేలా చూసుకుంటూ, చక్కగా శరీరానికి తగిన శ్రమని కల్గిస్తూ, పరిమితంగా ఆహారం తీసుకుంటూ, అవసరం అయితే అప్పుడప్పుడూ ఒకపూట భోజనం మానేసి శరీరానికి తేలికదనాన్ని కల్గించుకోండి. రిస్కులోంచి బైటపడతారు.

భారతీయుల్లో ట్రైగ్లిసరైడ్స్, కొలెస్టరాల్ అనేవి ఇతర దేశీయులకన్నా కొద్దిగా ఎక్కువ శాతంలో ఉంటాయట ! అది మన దురదష్టం కాబట్టి, మనం తప్పని సరిగా జాగ్రత్తలు తీసుకు తీరాల్సిందే?

స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్ అనే స్త్రీ సంబంధమైన హార్మోన్ కొంతవరకూ కొలెస్టరాల్ శాతం పెరగకుండా చూస్తుందని అంటారు. దాన్ని మించి కొవ్వు పదార్థాలు తింటే ఎవరూ చేయగల్గిందేమీ లేదనుకోండి. అందువలన స్త్రీలకు కొంతవరకూ నెలసరి ఆగిపోయే వరకూ కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్లో ఉండే అవకాశం ఉంది. అదీ 45 ఏళ్ళ వరకే కదా ! ఆపైన చెప్పలేం. అసలు రిస్క్ మొదలయ్యేది ఆ తర్వాతేనని గుర్తించండి.

స్త్రీ హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్ ఉపయోగపడ్తుంది. కదా ... అని, కుటుంబ నియంత్రణకు వాడే ఈ స్ట్రోజన్ బిళ్ళలు ఈ విధంగా మేలు చేస్తాయనుకోనవసరం లేదు. ఆ బిళ్ళలు వాడిన రోజు నుండి స్థూలకాయులయినవారే ఎక్కువ మంది !

టీ, కాఫీలు అదే పనిగా తాగడాన్ని ఆపేయండి. తెలియకుండానే ఇవి కొలెస్టరాల్ వంటి వాటిని పెంచి హార్ట్ఎటాక్ ఎక్కువగా రావటానికి కారణం అవుతాయి. అవి ఎప్పుడైనా ఒకసారి త్రాగవలసినవి గానీ గంటకొకసారి తాగవలసినవి కాదు.

షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగానే రక్తంలో కొలెస్టరాల్ నిల్వలు పెరిగిపోతుంటాయి. షుగర్ వ్యాధి ఉండీ, స్థూలకాయం ఉండీ పైన మనం చెప్పుకున్న అలవాట్లన్నీ ఉండి, కొలెస్టరాల్ శాతం పెరిగితే కొంపలంటుకుంటున్నాయని గుర్తించండి. తక్షణం జాగ్రత్త పడండి.

థైరాయిడ్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు కూడా కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

ఆస్తమా, చర్మవ్యాధులు ఎలర్జీలు వంటి వాటికి వాడే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, శరీరానికి శక్తికోసం వాడే ఎనబోలిక్ స్టెరాయిడ్స్, కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు, రకరకాల హోర్మోన్లు తప్పనిసరిగా కొలెస్టరాల్ని పెంచి తీర్తాయి. వాటిని వాడేప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి.

సాధ్యమైనంత వరకూ బాగా చలికిన మజ్జిగ తాగడం మంచిది. వెన్న తీసినవైతే మరీ మంచిది. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఏ పూటవి ఆ పూట మజ్జిగ చేస్తే ఇంకా మంచిది.

నూనెలో వేయించినవి, నూనె వేసి వేయించిన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా మానేయండి పెనం మీద, నిప్పుల మీద కాల్చిన వాటిని తినండి. లేదా పచ్చివి తినండి.

తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బచ్చలి, కొయ్యతోటకూర, ములక్కాడల చెట్టు లేత ఆకు, చేమ ఆకు, కంద ఆకు, ఉల్లికాడలు, ఇవిఎంత తిన్నా మంచివే! గోంగూర, చుక్కకూర లాంటివి పుల్లగా వుంటాయి. కాబట్టి, ఎక్కువగా నూనె, నెయ్యి వేసుకుని తినవలసి వస్తుంది. అలా కాకపోతే, ఈ రెండింటినీ కూడా తినండి.

ఫ్రిజ్లో పెట్టిన అన్నం, ఆహార పదార్థాల్ని తినకండి. కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

ఎక్కువ పిండి పదార్థాలున్న కూరగాయలు కొలెస్టరాలు, స్థూలకాయం వున్నవారికి బాగా హానిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటిస్తామో అవన్నీ కొలెస్టరాల్ పెరిగిన వారికి కూడా వర్తిస్తాయి.

బియ్యం, గోదుమలు అన్నదమ్ములే! కొలెస్టరాల్ పెరగకుండా ఉండాలంటే, ఈ రెండింటికి బదులుగా జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు వంటివి ఎక్కువగా వాడండి.

రాగుల్ని తవిదలు, చోళ్ళు, తైదలు కొఱ్ఱలు అని కూడా పిలుస్తుంటారు. రాయలసీమ, తెలంగాణా వారికి రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి గురించి బాగా తెలుసు, కోస్తా జిల్లాలవారే వాటి గురించి మరిచిపోయారు. మళ్ళీ ఇలాంటి ఆహార పదార్థాన్ని ప్రోత్సహించి వాడించడం అవసరం.

తృప్తి కలిగేంతవరకూ భోజనం చేయడం మానేయండి. మొదట వడ్డించుకున్నదేదో, దాంతోనే సరిపెట్టుకోండి. వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఒక పూట భోజనం మానేస్తూ ఉండండి

మాంసాహారానికి పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పండి.

పచ్చికూరగాయలు తినడం మంచిది.

అన్నం ఎక్కువైపోతుంది కాబట్టి చక్కగా ఉడికించిన కూరలో అన్నం నంజుకొని తినే అలవాటు చేసుకోండి. అన్నంలో కూరతినే రోజులు పోయాయి. కూరలో అన్నం తినే రోజులు వచ్చాయన్నమాటే !

సుఖం అనే పదాన్ని వదిలేసి కష్టపడటం గురించి శరీరానికి శ్రమ కల్గించడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించం.

అన్నం తినగానే పడుకోవడం చేయకండి. బలవంతంగానైనా పగటి నిద్రని మానేయండి ఆ సమయంలో ఏదైనా ఇతర వ్యాపకం కల్పించుకుని ఆహారం తర్వాత వెంటనే పడుకునే అలవాటునుంచి బైటపడండి.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి దిగులుపడే మనస్తత్వాన్ని వదిలేయండి. బుర్రకు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పని చెప్తూవుంటే, ఆ పని ధ్యాసలో మనం ఆందోళన కల్గించే అంశాలలోంచి బైటపడగల్గుతాం.

కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు

ఇన్ని విషయాలూ చదివాక, కొలెస్టరాల్ ఎంత ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుందో, ఎలాంటి ఉపాయాలు ఆ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తాయో మీకు తేలికగా అర్థం అయిందనుకుంటాను.

ఈ జాగ్రత్తలన్నీ పాటించడం వ్యాధికోసమే గానీ, వ్యాధికి వాడే మందుకోసం కాదని గుర్తించండి.

ఈ ఆయుర్వేదం డాక్టర్లు పథ్యం చెప్తారు. ఇంగ్లీషు వైద్యం అయితే అన్నీ తినమంటారు అని చాలా మంది అనుకుంటూ ఉంటారు. నిజానికి ఇది సరి అయిన అభిప్రాయం కాదు.

పథ్యం చెయ్యడం అంటే, వ్యాధికి కారణం అయిన అంశాల్ని మానడం అని అర్థం. అవి మానమని మీకు చెప్పకుండా, అన్నీ తినమని చెప్తే మీకు మేలు కలుగుతుందని ఎలా అనుకోగల్గుతారు? కాబట్టి, ఆహార జాగ్రత్తలనేవి, అలవాట్లను మానుకోవడం అనేది తప్పనిసరేనని అందులో రాజీ కుదరదనీ మరీ మరీ గుర్తు చేస్తున్నాను.

కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల గుర్తించగానే బీపీ, గుండె పరీక్షలు, కూడా చేయించుకోండి. మీ డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులు యథాప్రకారం వాడండి. వాటికి అదనంగా మీకు రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలను సూచిస్తున్నాను. 1) స్థూలాంతక రసం, 2) శిలాజిత్యాదియోగం.

ఇవి రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, ఇతర కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. స్థూలకాయాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

ఆహారాన్ని తగ్గించి తినడానికి మీరు ప్రయత్నం చేసినప్పుడు తక్కువ ఆహారానికి సరిపడిన ఆకలి మాత్రమే ఉంచుతాయి. అలాకాక, ఆకలి అలానే ఉండి, ఆహారాన్ని తగ్గిస్తే ఆ తర్వాత ధ్యాసంతా ఆకలిమీదే ఉండి, లేనిపోని టిఫిన్లు తిని మరింత కొవ్వును పెంచుకున్నవాళ్ళం అవుతాం.

స్థూలాంతకరసం, శిలాజిత్యాదియోగం ఆయుర్వేద ఔషధాలు నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి. లివర్ మీద, మూత్రపిండాల మీద ఎలాంటి చెడు ప్రభావాన్ని కల్గించవు.

వీటిని ఇంగ్లీషు మందులతో పాటుగా కూడా వాడుకోవచ్చు. కొద్ది వ్యవధి నిచ్చి వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

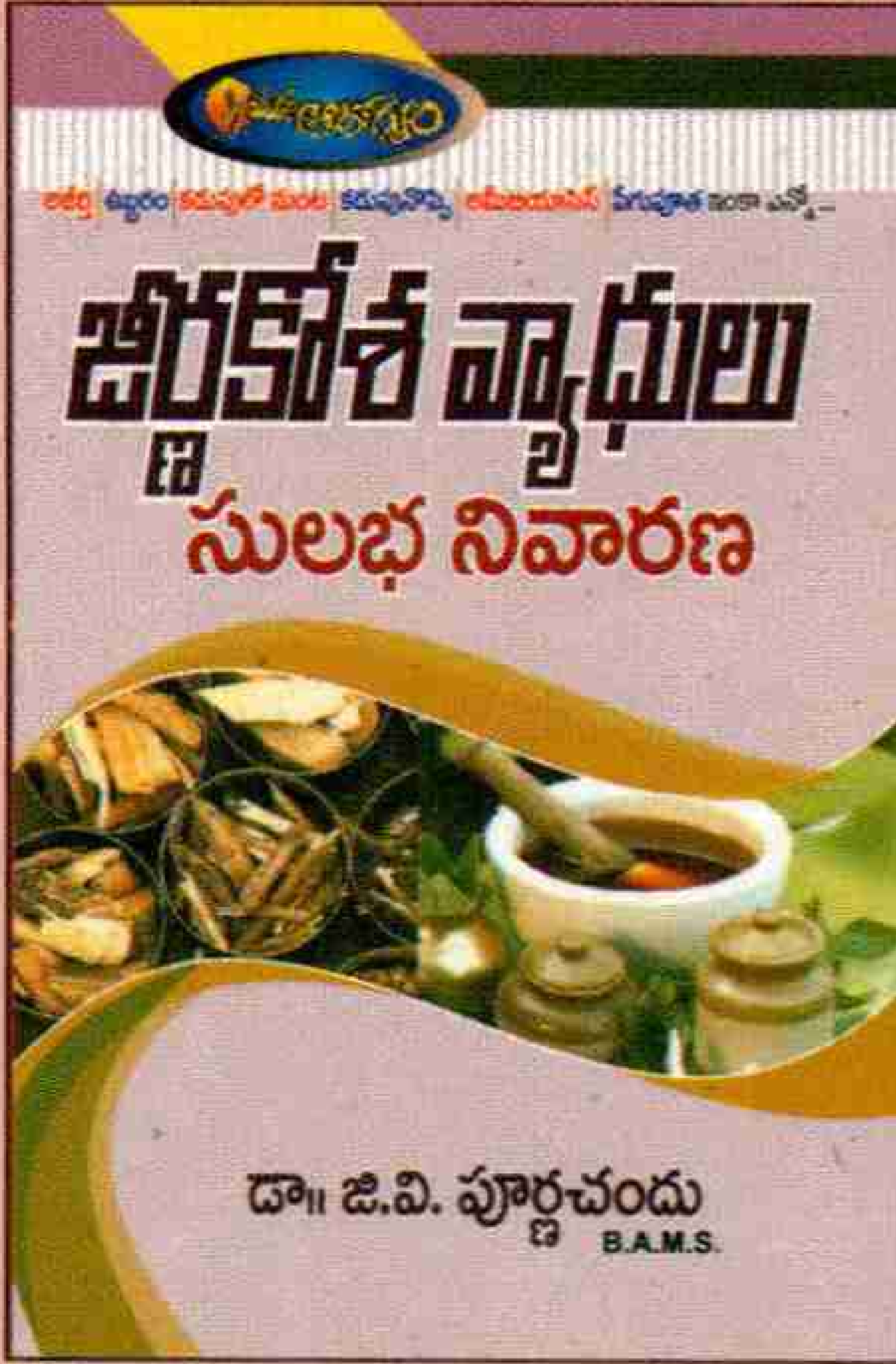
వ్యాధికోసం చేసే పథ్యమే గానీ, మందులకోసం ప్రత్యేకంగా చేసే పథ్యం ఏమీ లేదని గుర్తించండి.

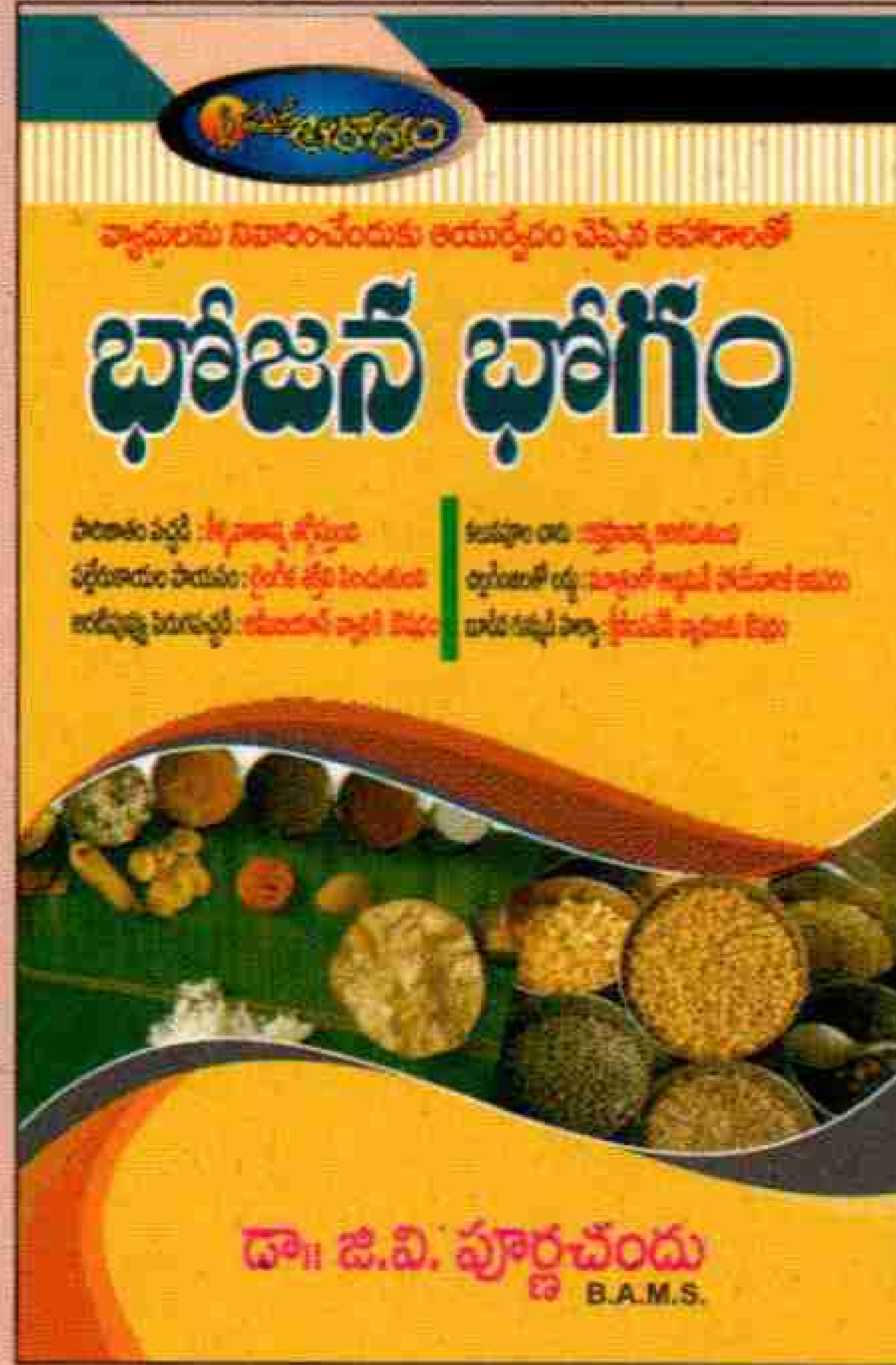
Blank Page

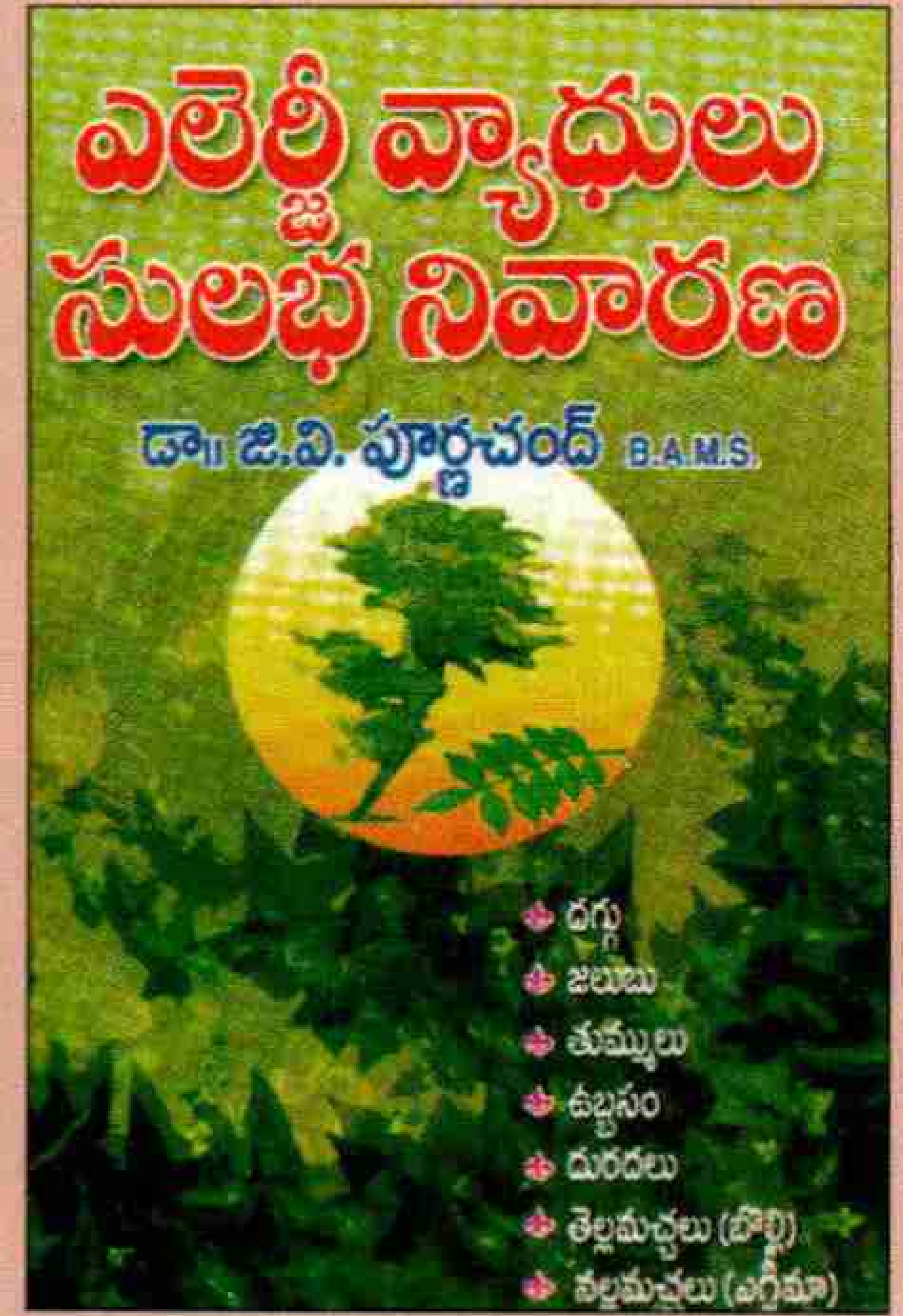
362

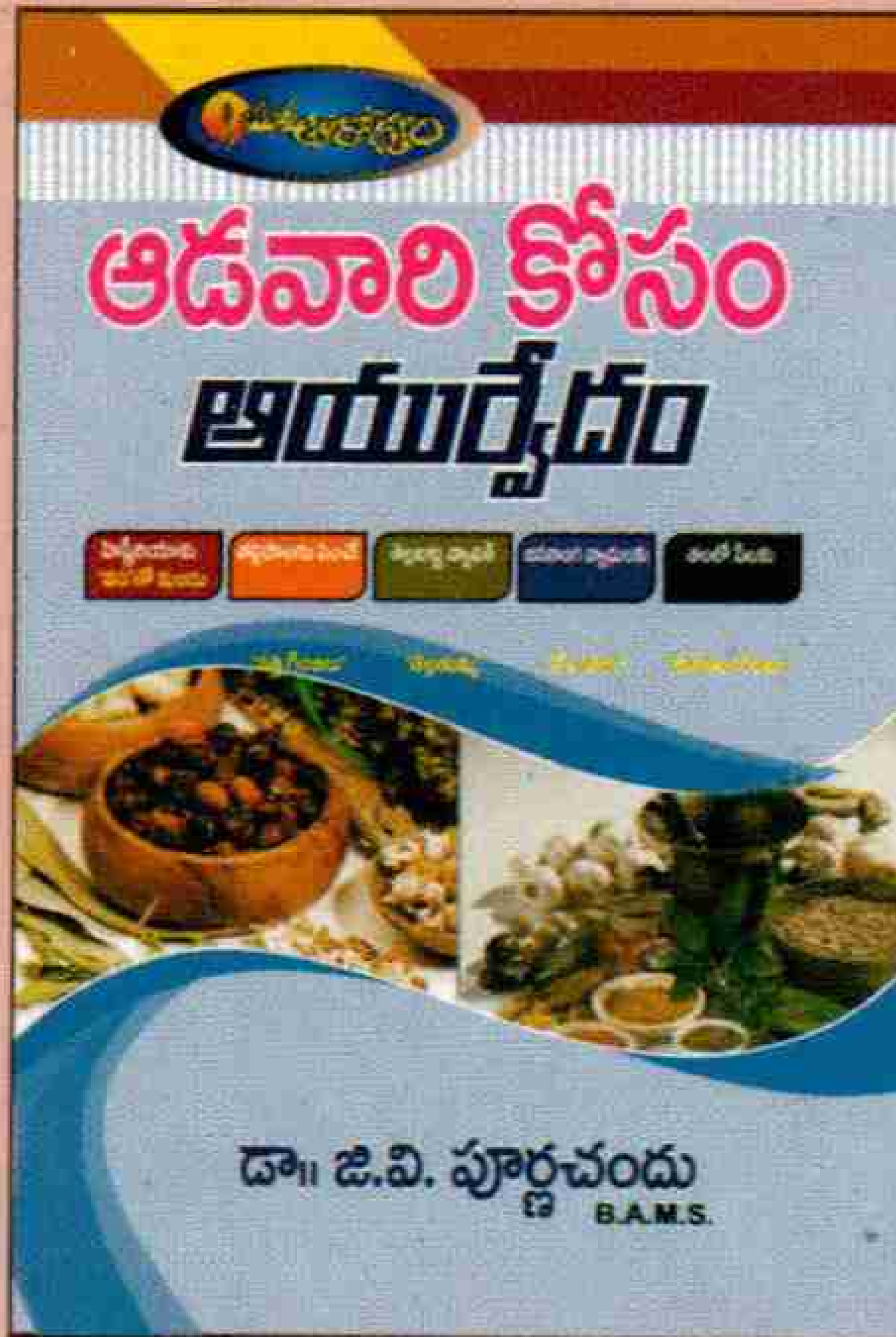


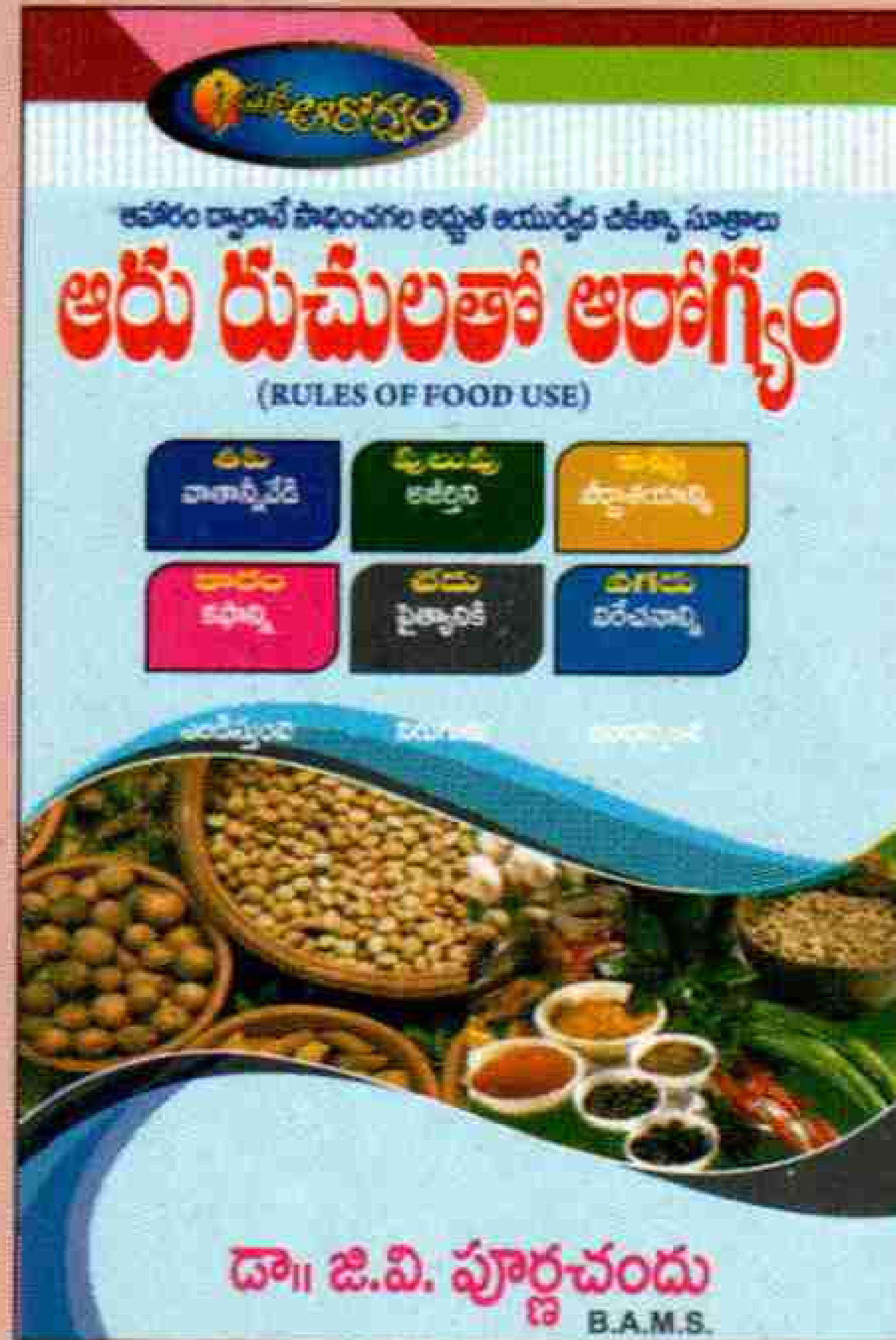
డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.
రచనలు











ఫోన్ : 0866 - 2434320

శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

28-3-49, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2. (ఆం.ప్ర)

Check List

Book Number	G.V.P01M166	Date	10/02/21
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	CP, 361		
Missing Pages	no		
Prepared	Lakshmi	Scanned	K. Yaneena
BOOK SIZE	H 8.5 W 5.5	Pages	365